МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ



Керівництво з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Керівництво з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України

(КФП – 2001)
Затверджено наказом заступника Міністра оборони України – командувача Сухопутними військами Збройних Сил України від 22 лютого 2001 року № 39

КИЇВ – 2001

Андрій Галабуда. Львів.

УДК 355.233.22: 796.06
К 36

Рецензент:
Начальник служби фізичної підготовки і спорту Головного командування Сухопутних військ Збройних Сил України полковник Федик Л.І.

К 36 **Керівництво з фізичної підготовки** Сухопутних військ Збройних Сил України/ Укладачі Глєбко С.В., Афонін В.М., Кізло Л.М.– К., 2001.– 164 с.

Керівництво призначене для постійного керування в організації та проведенні всіх форм фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України.

Для командирів, фахівців з фізичної підготовки, викладачів кафедр фізичної підготовки ВВНЗ.

Розділ 1.

Мета і спеціальні завдання фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України

1.1. Фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Сухопутних військ.

1.2. Мета фізичної підготовки – забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективне їх використання під час бою, перенесення фізичних і нервово-психічних навантажень в екстремальних ситуаціях, а також сприяння вирішенню завдань навчання і виховання.

1.3. Фізична підготовка у Сухопутних військах складається з двох основних напрямків – загального та спеціального, тобто загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на різнобічний, пропорційний розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців, незалежно від їх військової спеціальності.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на переважний розвиток найбільш важливих фізичних якостей та навичок військовослужбовців певної військової спеціальності.

1.4. У практиці військового навчання і виховання військовослужбовців загальна і спеціальна фізична підготовка мають свої завдання (табл. **1**).

Таблиця 1

Завдання фізичної підготовки Сухопутних військ

Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
Пропорційний розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності	Переважний розвиток тих основних фізичних якостей, які є найбільш важливими для підвищення ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців конкретної військової спеціальності
Оволодіння необхідними для всіх військовослужбовців прикладними фізичними якостями та навичками у прискореному пересуванні, пересуванні на лижах, подоланні перешкод, рукопашному бою, військово-прикладному плаванні	Переважаючий розвиток та вдосконалення тих прикладних фізичних якостей і навичок, які моделюють елементи безпосередніх професійних дій військового фахівця

Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
Зміцнення здоров'я, загартування, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів бойової діяльності, покращання загального фізичного розвитку	Розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей та адаптаційних функцій організму військовослужбовців до впливу специфічних факторів військово-професійної діяльності
Виховання психічної стійкості і впевненості у своїх силах, цілеспрямованості і рішучості, ініціативності і винахідливості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, товариськості і взаємодопомоги, взаємопідтримки тощо	

Розділ 2.

Обов'язки посадових осіб військової частини, підрозділу з питань фізичної підготовки

2.1. Успішність вирішення завдань фізичної підготовки у Збройних Силах України залежить від ефективності керування процесом фізичної підготовки.

2.2. Обов'язки різних органів і посадових осіб по керуванню фізичною підготовкою визначаються Статутом внутрішньої служби Збройних Сил України, Настановою з фізичної підготовки (НФП-97), наказами Міністра оборони України та іншими офіційними документами.

2.3. Командир частини відповідає за стан фізичної підготовки особового складу частини.

Він повинен забезпечити:

ефективне керівництво та контроль за процесом фізичної підготовки військовослужбовців;

чітке планування й проведення фізичної підготовки;

підготовку та розстановку кадрів для проведення фізичної підготовки й тренування спортивних команд частини; за відсутності штатної посади призначає позаштатного начальника фізичної підготовки і спорту з числа найбільш підготовлених до цієї діяльності офіцерів;

створення навчально-матеріальної бази.

2.4. Заступник командира частини відповідає за організацію та якість проведення занять з бойової підготовки (у тому числі й з фізичної підготовки).

Він повинен:

брати участь у плануванні фізичної підготовки особового складу частини;

контролювати та постійно вдосконалювати навчально-матеріальну базу для занять фізичною підготовкою;

проводити методичні заняття з офіцерами і прапорщиками, які відповідають за фізичну підготовку підрозділів частини;

забезпечити ефективне керівництво спортивним комітетом частини;

перевіряти організацію і стан фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у підрозділах частини;

надавати допомогу командирам підрозділів у організації і проведенні занять з фізичної підготовки;

постійно слідкувати за своєчасним забезпеченням фізичної підготовки і спорту матеріальними засобами і навчальними посібниками.

2.5. Заступник командира з виховної роботи відповідає за морально-психологічний стан особового складу під час проведення навчальних занять (у тому числі й з фізичної підготовки) та інших спортивних заходів, організацію дозвілля військовослужбовців, членів їх сімей, працівників Збройних Сил України.

Він повинен:

брати участь у розробленні планів бойової та мобілізаційної підготовки (в тому числі й фізичної підготовки) частини;

брати активну участь в організації та проведенні заходів з культурного та спортивного відпочинку військовослужбовців і членів їх сімей, працівників Збройних Сил;

надавати допомогу командирам підрозділів у покращанні соціально-психологічного клімату у військових колективах, спортивних командах;

брати участь у здійсненні заходів професійно-психологічного відбору військовослужбовців при формуванні спортивних команд та секцій;

планувати, організовувати й контролювати проведення у підрозділах необхідних психодіагностичних, психокорекційних і психореабілітаційних заходів з фізичної підготовки і спорту;

піклуватись про духовний і культурний розвиток військовослужбовців, покращання матеріально-побутових умов для занять спортом у підрозділах;

здійснювати заходи щодо покращання морально-психологічного стану військовослужбовців під час перевірок, інспекцій, іспитів тощо з фізичної підготовки і спорту;

постійно інформувати особовий склад про постанови керівництва держави та вимоги командування Збройних Сил стосовно рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, стану бойової (у тому числі й фізичної) підготовки;

здійснювати заходи з метою пропаганди передового досвіду навчання та виховання особового складу частини, успіхів кращих підрозділів з фізичної підготовки, досягнень спортсменів України на міжнародній арені;

піклуватись про зміцнення здоров'я, задоволення потреб і запитів військовослужбовців з питань фізичної підготовки і спорту.

2.6. Начальник штабу частини відповідає за організацію та керівництво підрозділами частини, бойову готовність, планування бойової (у тому числі фізичної) підготовки та виховної роботи.

Він повинен:

розробляти плани бойової підготовки та виховної роботи частини з включенням до них усіх необхідних заходів з фізичної підготовки і спорту;

залучати до розробки планів начальника фізичної підготовки і спорту частини, надавати йому необхідну методичну допомогу;

організовувати своєчасну й точну передачу підрозділам і службам всіх наказів, розпоряджень командира частини і старших командирів (начальників);

здійснювати контроль за виконанням поставлених завдань, згідно з розробленим планом перевірки підрозділів з фізичної підготовки, посадовими особами;

здійснювати інструктаж командирів підрозділів (начальників), котрі відбувають із командами або індивідуально у відрядження (на змагання, спортивні збори, семінари і таке інше);

перевіряти забезпеченість спортивних команд необхідним спортивним одягом, харчуванням, коштами на переїзди та інше;

вести облік бойової підготовки та виховної роботи в підрозділах, своєчасно подавати у вищі інстанції необхідні донесення (повідомлення), у тому числі з питань фізичної підготовки і спорту.

2.7. Заступник командира частини з тилу відповідає за матеріальне забезпечення занять з фізичної підготовки і спорту.

Він повинен:

забезпечувати надання військовослужбовцям матеріальних засобів відповідно до встановлених норм;

систематично перевіряти наявність і стан матеріальних засобів у підрозділах, спортивних залах, сховищах;

організовувати щорічне проведення інвентаризації спортивного майна та інвентарю;

постійно піклуватись про зовнішній вигляд (спортивну форму) особового складу частини під час тренувань і змагань.

2.8. Начальник медичної служби відповідає за організацію і проведення всіх заходів з медичного контролю за фізичною підготовкою.

Він повинен:

брати участь у плануванні фізичної підготовки і спорту, загартуванні військовослужбовців;

організовувати й проводити лікарський контроль за фізичною підготовкою особового складу частини;

систематично перевіряти стан фізичного розвитку і здоров'я військовослужбовців;

проводити узагальнення й аналіз результатів медичних обстежень особового складу, зіставляти їх з даними перевірок фізичної підготовки;

брати участь у розподілі офіцерів та прапорщиків за віковими групами для занять фізичною підготовкою;

організовувати медичне забезпечення і дотримання санітарно-гігієнічних вимог при проведенні занять з фізичної підготовки, змагань, масових спортивних заходів та перевірок з фізичної підготовки;

забезпечувати медичний контроль за членами збірних команд частини, а також контроль за дотриманням правильного дозування фізичних навантажень;

розробляти заходи щодо запобігання травматизму на заняттях з фізичної підготовки і спортивних змаганнях;

вести облік спортивних травм і контроль за їх профілактикою;

організовувати навчання особового складу медичної служби, керівників занять, тренерів з питань організації і впровадження медико-біологічного контролю за військовослужбовцями під час занять фізичною підготовкою і спортом;

постійно інформувати особовий склад частини про гігієнічні та медичні норми організації занять з фізичної підготовки і спорту, про правила загартування та самоконтролю, прищеплювати військовослужбовцям навички особистої та загальної гігієни.

2.9. Начальник фінансової служби частини відповідає за фінансування всіх заходів з фізичної підготовки і спорту.

Він повинен:

брати участь у розробленні рішень про використання коштів на потреби фізичної підготовки і спорту;

здійснювати фінансування придбання матеріальних цінностей (для потреб фізичної підготовки і спорту);

вести облік фінансових документів, що стосуються фізичної підготовки і спорту.

2.10. Начальник речової служби частини відповідає за забезпечення фізичної підготовки майном та іншим обладнанням згідно з нормами постачання.

Він повинен:

брати участь у розробленні рішень з питань отримання спортивного майна, інвентарю;

здійснювати заходи щодо поточного ремонту спортивного обладнання та інвентарю;

систематично перевіряти наявність, категорію і комплектність спортивного майна та інвентарю у підрозділах;

проводити облік і звітувати за використане майно та інвентар частини.

2.11. Начальник фізичної підготовки і спорту частини відповідає за організацію фізичної підготовки і спорту в частині.

Він повинен:

брати участь у розробленні плану бойової та гуманітарної підготовки (у тому числі фізичної підготовки і спорту) й організувати його виконання;

організовувати і проводити показні та інструкторсько-методичні заняття з фізичної підготовки і спорту;

щоденно організовувати та контролювати проведення всіх форм фізичної підготовки у підрозділах і слідкувати за фізичним розвитком особового складу частини;

надавати командирам підрозділів частини допомогу в організації проведення занять з фізичної підготовки і спорту;

проводити заняття з фізичної підготовки з офіцерами;

розробляти плани спортивної роботи частини, організовувати та проводити спортивні змагання, відбирати кандидатів у спортивні команди частини та керувати їх підготовкою;

розробляти (спільно з начальником медичної служби частини) заходи щодо покращання фізичного розвитку та стану здоров'я особового складу частини;

розробляти заходи щодо запобігання травматизму на заняттях з фізичної підготовки, перевірках та змаганнях;

керувати будівництвом спортивних споруд частини;

вживати заходів щодо своєчасного забезпечення спортивним майном підрозділів частини, слідкувати за його збереженням та ремонтом;

оформляти документацію для присвоєння особовому складу частини спортивних звань, розрядів, суддівських категорій, нагородження спортивними нагрудними знаками;

вести облік результатів фізичної підготовки та спортивних досягнень частини.

2.12. Командир батальйону відповідає за організацію і якість проведення фізичної підготовки у батальйоні.

Він повинен:

ставити завдання з фізичної підготовки і спорту особовому складу батальйону;

затверджувати розклади занять рот (рівних їм підрозділів);

проводити перевірку фізичної підготовленості особового складу батальйону;

проводити заходи щодо запобігання нещасних випадків та травматизму на заняттях з фізичної підготовки і спорту.

2.13. Заступник командира батальйону з виховної роботи відповідає за морально-психологічний стан особового складу батальйону.

Він повинен:

брати участь у розробленні планів бойової підготовки (з розділів фізичної підготовки);

організовувати й проводити виховну роботу під час занять фізичною підготовкою та проведення спортивних заходів;

роз'яснювати військовослужбовцям політику держави щодо фізичної культури і спорту;

постійно виховувати у військовослужбовців усвідомлення необхідності підвищення рівня фізичної підготовленості;

організовувати заходи щодо пропаганди успіхів національного фізкультурного руху, досягнень з фізичної підготовки і спорту в частині, батальйоні;

брати участь в організації змагань у батальйоні;

домагатися покращання матеріально-побутових умов для занять фізичною підготовкою і спортом.

2.14. Начальник штабу батальйону відповідає за організацію керівництва підрозділами батальйону, за бойову готовність, за планування та облік бойової підготовки (з розділу фізичної підготовки), а також за моральний стан особового складу.

Він повинен:

розробляти план бойової підготовки батальйону, з включенням до нього всіх основних заходів з фізичної підготовки і спорту;

контролювати виконання планів бойової (в тому числі й фізичної) підготовки та виховної роботи;

забезпечувати своєчасну і правильну передачу всіх наказів і розпоряджень командира батальйону і старших начальників та їх виконання;

систематично перевіряти наявність у підрозділах настанов і навчальних посібників з фізичної підготовки, спортивного майна та інвентарю;

аналізувати стан бойової (фізичної) підготовки і виховної роботи у підрозділах;

своєчасно готувати і оперативно надсилати до штабу частини необхідні донесення з питань фізичної підготовки і спорту.

2.15. Командир роти відповідає за бойову підготовку та виховну роботу серед військовослужбовців підрозділу.

Він повинен:

складати розклад занять для особового складу роти (у тому числі з питань фізичної підготовки);

проводити заняття з військовослужбовцями підрозділу;

організовувати своєчасне отримання, облік, правильне використання, збереження і ремонт спортивного інвентарю та майна;

слідкувати за змістом і належною експлуатацією навчально-матеріальної бази для занять фізичною культурою і спортом;

систематично перевіряти знання і практичні навички з фізичної підготовки підлеглих офіцерів, сержантів і солдатів;

слідкувати за виконанням особовим складом вимог безпеки і запобігання травматизму на заняттях з фізичної підготовки;

рекомендувати до нагородження спортивними знаками та присвоєння спортивних розрядів та звань;

вести облік фізичної підготовки у роті.

2.16. Заступник командира роти з виховної роботи відповідає за моральний стан підлеглих військовослужбовців, організацію і проведення культурної і спортивно-масової роботи серед солдат і сержантів роти.

Він повинен:

постійно проводити роботу з мобілізації особового складу на досягнення високих результатів фізичної підготовки і спорту для підвищення бойової готовності роти;

піклуватись про покращання морального стану військовослужбовців і зміцнення військової дисципліни;

сприяти зростанню числа відмінників бойової підготовки, спортсменів-розрядників, значківців Військово-спортивного комплексу, тренерів і суддів;

узагальнювати і розповсюджувати сучасний (передовий) досвід з фізичної підготовки.

2.17. Командир взводу відповідає за стан бойової (фізичної) підготовки особового складу взводу.

Він повинен:

проводити заняття з фізичної підготовки з підлеглими військовослужбовцями;

слідкувати за правильним навчанням підлеглих командирами відділень;

знати ділові та моральні якості, успіхи та недоліки у фізичній підготовці кожного військовослужбовця взводу;

вести облік фізичної підготовки і своєчасно вживати заходів для ліквідації виявлених недоліків;

забезпечувати виконання вимог безпеки і правил запобігання травматизму.

2.18. Старшина роти відповідає за підтримання статутного внутрішнього порядку і збереження майна роти.

Він повинен:

забезпечувати заняття з фізичної підготовки всім необхідним спортивним майном;

слідкувати за наявністю, правильним використанням і збереженням спортивного майна та інвентарю, своєчасним їх ремонтом;

здійснювати огляд і відряджати спортивні команди роти;

слідкувати за зовнішнім виглядом сержантів і солдат, здійснювати індивідуальний підбір їх обмундирування і взуття;

здійснювати збереження й облік отриманих загальновійськових статутів, настанов, навчально-методичних посібників з фізичної підготовки;

проводити ранкову фізичну зарядку (за вказівкою командира роти).

2.19. Заступник командира взводу відповідає за навчання і виховання військовослужбовців взводу.

Він повинен:

проводити заняття з фізичної підготовки з особовим складом взводу в якості помічника керівника занять;

слідкувати за правильним навчанням командирами відділень особового складу взводу;

вивчати особисті якості, успіхи й недоліки у фізичній підготовці кожного підлеглого;

проводити ранкову фізичну зарядку з військовослужбовцями (за вказівкою старшини роти).

2.20. Командир відділення відповідає за навчання і виховання особового складу відділення.

Він повинен:

виконувати роль керівника з навчання особового складу відділення прийомам і діям на окремому навчальному місці під час занять з фізичної підготовки;

знати особисті якості, успіхи й недоліки у фізичній підготовці підлеглих;

формувати у військовослужбовців звичку до систематичних занять спортом, стройову і фізичну витривалість;

вимагати дотримання військової дисципліни;

піклуватись про підлеглих і знати їх потреби.

2.21. Основу керівництва фізичною підготовкою і спортом у військовій частині здійснюють командири. Командир є єдиноначальником і особисто несе відповідальність за фізичну готовність особового складу.

2.22. Начальник фізичної підготовки і спорту полку підпорядковується командирові полку. Він відповідає за організацію фізичної підготовки і спорту в полку, за підготовку підрозділів полку з фізичної підготовки, за стан навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту, а також за правильне використання й утримання в порядку і справності матеріальних засобів з фізичної підготовки. Крім того, він зобов'язаний знати вимоги статутів, порадників та інструкцій щодо керівництва, організації та проведення фізичної підготовки; брати участь у розробці планів бойової і фізичної підготовки та організовувати їх виконання; проводити заняття з офіцерами та підрозділами полку з фізичної підготовки; стежити за справністю матеріальних засобів з фізичної підготовки в підрозділах полку, організовувати їх правильну експлуатацію (використання); вести облік і складати звітність у встановленому порядку, щомісячно проводити з підрозділами звірку облікових даних, у встановлені терміни проводити перевірку підрозділів з фізичної підготовки із складанням відповідних актів; брати участь у розробці планів проведення парково-господарських днів; брати участь у винахідницькій і раціоналізаторській роботі; керувати ро-

ботами з обладнання навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки; здійснювати контроль за фізичною підготовкою і спортивними заходами в підрозділах та за фізичним розвитком особового складу полку; надавати командирам підрозділів полку допомогу в організації і методиці проведення всіх видів заходів з фізичної підготовки і спорту; проводити підготовку позаштатних спортивних організаторів підрозділів, контролювати їх роботу; розробляти план спортивної роботи полку, організовувати і проводити полкові змагання та інші спортивні заходи, підбирати кандидатів до спортивних команд полку і керувати їх тренуванням; розробляти спільно з начальником медичної служби полку заходи щодо поліпшення фізичного розвитку і стану здоров'я особового складу полку, запобігання травматизмові на заняттях з фізичної підготовки і спорту, брати участь у їх проведенні; оформляти документацію для присвоєння військовослужбовцям полку спортивних розрядів і звань, суддівських категорій та для нагородження їх спортивними нагрудними знаками; вести облік результатів фізичної підготовки і спорту полку. Крім того, начальник фізичної підготовки і спорту має право: давати командирам підрозділів вказівки і рекомендації з фізичної підготовки, використання і утримання матеріальних засобів і місць для занять фізичною підготовкою; проводити неочікувані перевірки стану фізичної підготовки в підрозділах полку, а також перевіряти наявність і стан матеріальних засобів фізичної підготовки.

Про всі виявлені недоліки і вжиті для їх усунення заходи начальник фізичної підготовки полку зобов'язаний письмово доповідати своєму безпосередньому начальнику (командирові полку або його заступнику).

Розділ 3.

Особливості організації фізичної підготовки

Організація процесу фізичної підготовки містить наступні елементи:
планування;
підготовку керівників;
контроль і облік;
забезпечення.

3.1. *Планування*

3.1.1. Планування здійснюється на підставі наказів і директив Міністра оборони України, організаційних вказівок Головнокомандувача Сухопутних військ Збройних Сил України, командувачів оперативних командувань, настанов і програм з фізичної підготовки, а також наказів командира частини.

3.1.2. Планування має забезпечувати виконання програм фізичної підготовки з урахуванням вирішення навчальних та бойових завдань і передбачати на заняттях з фізичної підготовки:

для солдатів, матросів, сержантів і старшин військових частин і підрозділів спеціального призначення, розвідувальних, навчальних частин і підрозділів – 4 години на тиждень у навчальний час;

для решти частин – не менше 3 годин на тиждень (для військових частин, які навчаються за скороченою програмою, – 2 години на тиждень);

для курсантів навчальних частин – 4 години на тиждень у навчальний час;

для курсантів (слухачів) військово-навчальних закладів – 4 години на навчальний тиждень у сітці розкладу занять, у тому числі 2 години до обіду і 2 години після обіду у світлий час доби;

для офіцерів – 4 години (2-4 заняття) на тиждень у службовий час;

для штабів армійських корпусів і вище – двічі на тиждень по 1,5 години.

3.1.3. Планування фізичної підготовки здійснюється:

у військовій частині – начальником штабу і начальником фізичної підготовки і спорту;

у батальйоні – начальником штабу батальйону;

у роті – командиром роти.

3.1.4. У військовій частині основні питання з фізичної підготовки відображаються в плані бойової підготовки на навчальний рік (період навчання). У ньому вказані:

дні і час проведення навчальних занять з фізичної підготовки з офіцерами і військовослужбовцями-жінками;

тематика і строки проведення інструкторсько-методичних і показних занять з офіцерами;

строки контролю фізичної підготовки в підрозділах. Питання фізичної підготовки і спорту конкретизуються й уточнюються в інших документах бойової підготовки і в планах виховної роботи.

3.1.5. Начальник фізичної підготовки і спорту розробляє і подає на затвердження командиру військової частини:

план проходження програми з фізичної підготовки на період навчання (для особового складу: підрозділів, офіцерів, прапорщиків і військовослужбовців жінок) (додаток 1);

план проведення ранкової фізичної зарядки на місяць;

план проведення фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності (маршрути пересування і варіанти фізичного тренування);

план проведення інструкторсько-методичних занять з командирами і старшинами підрозділів на період навчання;

план спортивних заходів на навчальний рік (період навчання);

положення про спортивні, військово-спортивні змагання та огляд спортивно-масової роботи на першість частини на навчальний рік (період навчання);

графік розподілу навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки на період навчання;

розклад навчальних занять з фізичної підготовки з офіцерами і військовослужбовцями-жінками на період навчання.

3.1.6. У батальйонах в документах планування бойової підготовки на період навчання вказується:

кількість годин на фізичну підготовку для підрозділів за темами;

тематика і строки проведення інструкторсько-методичних і показових занять з офіцерами і сержантами строкової служби;

строки виконання вправ Військово-спортивного комплексу.

3.1.7. У роті в розкладі занять на тиждень вказується:

варіант і зміст ранкової фізичної зарядки на кожен день;

теми і зміст занять з фізичної підготовки;

зміст супутнього фізичного тренування;

час і зміст спортивно-масової роботи;

час проведення, теми і зміст інструкторсько-методичних і показових занять з сержантами строкової служби.

3.1.8. Планування також передбачає:

планування ранкової фізичної зарядки щоденно (крім вихідних та святкових днів), тривалістю 30-50 хвилин;

планування спортивно-масової роботи 3 рази на тиждень: 2 рази по 1 годині у робочі дні, у вільний від занять час і 3 години у вихідні і святкові дні;

планування супутнього фізичного тренування під час польових занять і регулярного проведення фізичних вправ в особливих умовах.

3.1.9. Посадові особи, які відповідають за планування фізичної підготовки (НФП-97), повинні дотримуватись таких основних принципів:

відповідність завдань та змісту фізичної підготовки бойовому призначенню військової частини та завданням бойового навчання і виховання особового складу;

систематичність процесу фізичної підготовки;

збереження певної послідовності при організації занять і фізичних навантажень;

урахування конкретних особливостей та умов професійної діяльності особового складу військової частини.

Відповідність завдань та змісту фізичної підготовки бойовому призначенню військової частини та завданням бойового навчання і виховання особового складу передбачає с п е ц і а л ь н у спрямованість організації фізичної підготовки і підпорядкування завданням бойової підготовки частини, батальйону, окремого підрозділу.

Під час планування фізичної підготовки спеціальна її спрямованість має займати основну частину часу в усьому процесі навчання та враховувати всі форми фізичної підготовки (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійна підготовка).

У Сухопутних військах у зимовий період навчання до початку полкових, батальйонних, ротних навчань всі форми фізичної підготовки мають бути спрямовані на лижну підготовку, а при відсутності снігу – на прискорене пересування по пересіченій місцевості. У літній період основна увага до початку навчань повинна приділятись прискореному пересуванню, подоланню перешкод, рукопашному бою, а якщо навчання планується проводити з подолання водних перешкод – плаванню, та військово-прикладному плаванню.

Систематичність процесу фізичної підготовки та фізичного вдосконалення військовослужбовців має передбачати регулярність та методично обгрунтовану послідовність. Крім часу, визначеного на фізичну підготовку (НФП-97, 2.2), треба також враховувати:

фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності, яке необхідно планувати і проводити в усіх випадках, коли це доцільно й можливо;

фізичні вправи, які плануються і проводяться під час тактичних навчань у їх проміжках (спортивні ігри за спрощеними правилами та інші рухливі ігри для зняття нервово-психічних напружень);

ранкова фізична гімнастика (зарядка), тренування, спортивно-масова робота у проміжках між навчальними періодами або в дні господарських робіт.

При складанні планів, планів-конспектів, поурочних планів і програм необхідно дотримуватися певної методичної послідовності, а саме:

спочатку включати вправи на спритність і швидкість, а також вправи і дії, складні за структурою і координацією;

далі вправи і дії, що сильно впливають на організм військовослужбовців і потребують великої фізичної сили і витривалості;

наприкінці проводяться різноманітні ігри, естафети, комплексні тренування.

Послідовність занять має бути такою, щоб вони готували військовослужбовців до вивчення нових вправ або сприяли вдосконаленню набутих фізичних, спеціальних і психічних якостей та закріпленню сформованих навичок. Послідовність завдань фізичної підготовки за період (рік) навчання вирішується у чотири етапи:

загальнопідготовчий;

військово-прикладного навчання;

спеціальної фізичної підготовки;

комплексне вдосконалення фізичних, спеціальних, психічних якостей і навичок.

На загальнопідготовчому етапі планується та проводиться загальнофізична підготовка, під час якої усі фізичні якості розвиваються та вдосконалюються відносно рівномірно.

На військово-прикладному етапі зменшується частина загальнофізичної підготовки та посилюється акцент на військово-прикладні вправи, які є обов'язковими для всіх військових спеціальностей (прискорене пересування по пересіченій місцевості в пішому порядку і на лижах, подолання перешкод, рукопашний бій, військово-прикладне плавання).

На етапі спеціальної підготовки фізична підготовка набуває спеціалізованої фізичної спрямованості, вона планується і проводиться з використанням тих фізичних вправ і дій, що особливо важливі для конкретної військової спеціальності та майбутніх бойових завдань.

Урахування конкретних особливостей та умов професійної діяльності особового складу військової частини.

При плануванні фізичної підготовки потрібно враховувати:

штатну структуру військової частини – загальну кількість підрозділів та їх чисельність (враховується під час розподілу місць для занять фізичною підготовкою), на цій основі розраховується перепускна можливість навчально-матеріальної бази;

рівень фізичної підготовленості особового складу (враховується під час планування всіх форм фізичної підготовки);

відстаючі види (вправи) фізичної підготовки (з метою приділення більшої уваги тим вправам, які покращують фізичні якості та рухові навички) при проведенні всіх форм фізичної підготовки;

варіанти ускладнення змісту ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи за рахунок кількості вправ, кількості їх повторень, збільшення інтенсивності та щільності заняття (за умови покращання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців);

матеріальне забезпечення (кількість та перепускна здатність, оснащеність місць занять для фізичної підготовки, кількість та якість наявного інвентарю і майна);

наявність і перепускну здатність місць занять з фізичної підготовки, їх систематичне, раціональне, рівномірне завантаження під час проведення всіх форм фізичної підготовки;

рівень методичної підготовленості керівників занять та громадських спортивних кадрів (забезпечує можливість реалізації запланованих заходів з фізичної підготовки) потребує враховувати кількість, рівень кваліфікації керівників ФП, тренерів та судів зі спорту, кількість, періодичність проведення та необхідність проведення з ними інструкторсько-методичних, показових занять, семінарів та зборів;

географічне та кліматичне положення частини (обов'язково враховується погода під час проведення заходів з фізичної підготовки) – правильно обирати фізичні вправи та види спорту при плануванні всіх форм і розділів фізичної підготовки та організації змагань;

розпорядок дня частини – раціональний розподіл часу на всі форми фізичної підготовки.

3.1.10. Обов'язки начальника фізичної підготовки з питань планування:

знати вимоги керівних документів з питань планування (з фізичної підготовки детально), принципи і порядок планування фізичної підготовки у військовій частині і підрозділах, керуватись ними в службовій діяльності;

брати участь у розробленні плану бойової підготовки частини з питань фізичної підготовки і спорту, особисто розробляти і подавати на затвердження командиру частини документи планування фізичної підготовки і спорту;

контролювати своєчасність і правильність планування фізичної підготовки у підрозділах та надавати необхідну допомогу підрозділам з цього питання;

вивчати, узагальнювати і поширювати передовий досвід з питань планування процесу фізичної підготовки і спорту;

творчо підходити до всіх питань планування фізичної підготовки особового складу, на цій підставі забезпечувати її максимальну узгодженість з іншими предметами бойової підготовки, всебічно обґрунтовувати планові показники, гнучкість, оперативність і результативність планування.

3.1.11. Порядок оформлення рішень командирів з питань фізичної підготовки.

Рішення командира з будь-яких питань, у тому числі і з питань фізичної підготовки, мають сенс, якщо вони реалізуються, тобто виконуються. Реалізація рішення має починатись після доведення його до виконавців.

У Збройних Силах основною формою доведення рішень до виконавців є наказ. Наказ – це розпоряджувальний службовий документ, який має характер правового акту. Накази можуть бути усними і письмовими.

Усні накази віддаються керівниками всіх ланок з деяких питань фізичної підготовки. Письмові накази розробляються тільки з найбільш важливих питань. Рекомендується розробляти письмові накази в наступних випадках:

при підведенні підсумків фізичної підготовки особового складу за минулий навчальний рік і постановці завдань на новий навчальний рік або період навчання;

при організації фізичної підготовки офіцерів;

при організації спортивно-масової роботи у військовій частині;

при організації занять з плавання;

при організації заходів попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки;

при організації і проведенні перевірок фізичної підготовки;

при присвоєнні військовослужбовцям спортивних розрядів, суддівських категорій і нагородженні їх спортивними відзнаками;

при організації і проведенні спортивних змагань на першість частини, інших спортивних заходів;

при втіленні у життя заходів покращання фізичної підготовки на основі результатів контролю за її організацією і методикою проведення у підрозділах. Питання фізичної підготовки відображати у наказах про підсумки бойової підготовки за місяць.

Накази можуть розроблятись і з інших питань, якщо це передбачається керівними документами або цього вимагає ситуація.

Питання фізичної підготовки відображені також у наказах з інших служб. Так у наказах зі служби військ може відображатися закріплення об'єктів навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки за підрозділами з метою їх правильної експлуатації, утримання, своєчасного ремонту і підтримання у постійній готовності до занять. Окремі питання фізичної підготовки можуть бути відображені в наказах по стройовій частині.

Розроблення проектів наказів з питань фізичної підготовки здійснюється, як правило, начальником фізичної підготовки і спорту у відповідності з діючою настановою з службового листування і діловодства у Збройних Силах України.

Складання проекту наказу має починатися з вивчення сутності питання, що вимагає прийняття рішення командиром військової частини.

При розробці проектів наказів потрібно дотримуватись правил, що забезпечують законність і оперативність їх виконання. Наказ має відповідати наступним вимогам:

відповідати діючому законодавству, наказам, директивам та іншим керівним документам вищих командирів (начальників);

ґрунтуватися на фактах і містити конкретні й реальні пропозиції та вказівки;

не дублювати вимоги, що містяться у раніше виданих документах, а за необхідності посилатися на них;

складатися стисло, чітко, без застосування формулювань, які можуть викликати різні тлумачення.

Наказ має бути написаний службово-діловим стилем з дотриманням усіх граматичних правил і загальноприйнятої термінології, стисло й чітко, за наступною формою: назва документа (наказ) і посада особи, яка видає цей документ; дата видання наказу, місце дислокації військової частини (закладу, установи); заголовок документа; констатуюча частина наказу;

розпоряджувальна частина наказу;

підписи начальника штабу і командира військової частини.

У констатуючій частині наказу коротко викладаються та аналізуються факти, що послужили основою для розроблення наказу.

У розпоряджувальній частині в наказовій формі викладається рішення командира стосовно питання, з приводу якого складається наказ. Рішення формулюється у вигляді конкретних завдань і вказівок про спосіб їх виконання. Кожне найменування заходів оформлюється окремим пунктом із зазначенням виконавця, дій, що приписуються, і терміну їх виконання. Розпоряджувальна частина наказу закінчується зазначенням категорії військовослужбовців, до яких необхідно довести наказ, а також посадової особи, на котру покладається контроль за виконанням наказу. З питань фізичної підготовки звичайно такою особою є заступник командира, начальник штабу, начальник фізичної підготовки і спорту.

При розробленні наказів начальнику фізичної підготовки і спорту доцільно дотримуватись певних правил. Спочатку визначається необхідність розробки наказу. Потім здійснюється всебічне обґрунтування шляхів вирішення питання, розробляються заходи, обираються виконавці, визначаються терміни виконання, розраховуються витрати сил і засобів. Після доповіді командиру військової частини і отримання завдання на оформлення проекту рішення начальник фізичної підготовки і спорту узгоджує проект наказу з посадовими особами, від яких в певній мірі залежить якість розробки наказу і наступна його реалізація. При цьому виявляються додаткові можливості і засоби для реалізації наказу, а за необхідності уточнюються окремі його пункти. Після цього проект наказу подається на розгляд заступнику командира військової частини. Якщо є зауваження і начальник фізичної підготовки і спорту згоден з ними, він вносить у проект наказу необхідні зміни і поправки.

Якщо заперечення з боку всіх посадових осіб щодо змісту наказу відсутні, наказ остаточно оформлюється і подається на підпис начальнику штабу і командиру військової частини. Поданий на підпис проект наказу повинен мати візу начальника фізичної підготовки і спорту. До підписаного наказу вносити будь-які виправлення і додатки без дозволу командира військової частини забороняється. Підписаний командиром частини наказ реєструється в журналі обліку службових документів і доводиться до посадових осіб для ознайомлення та виконання.

Особа, на котру покладений контроль за виконання наказу (або начальник фізичної підготовки і спорту частини), повинна кожному виконавцю пояснити і конкретизувати його завдання, дати рекомендації щодо їх виконання. Крім цього, на етапі реалізації наказу ця особа або начальник фізичної підготовки і спорту має перевіряти точне його виконання усіма посадовими особами, надавати їм своєчасну допомогу у виконанні поставлених завдань.

Ще однією письмовою формою доведення рішення до виконавців є розпорядження по частині. Розпорядження розробляються так само як і накази й оформляються в книзі розпоряджень по частині. Розпорядження підписує начальник штабу військової частини, котрий має законне право віддавати письмові розпорядження від імені командира.

Фізична підготовка, як і кожний навчально-виховний процес, потребує постійної і пильної уваги з боку командирів, ретельного і грамотного керівництва. Виділення і практичне використання стандартних елементів у змісті керівництва дозволяє на більш високому рівні здійснювати керівництво фізичною підготовкою у військовій частині.

3.2. Підготовка керівників

Підготовка керівників повинна забезпечувати підвищення теоретичної і методичної підготовленості посадових осіб, які здійснюють керівництво, організацію та проведення фізичної підготовки. Процес підготовки керівників здійснюється на теоретичних і методичних (навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових) заняттях, інструктажах та під час самостійної роботи за затвердженою тематикою (табл. 1,2).

3.2.1. Усі категорії військовослужбовців, які здійснюють керівництво, організацію і проведення фізичної підготовки, повинні знати цю тематику, враховуючи конкретні функціональні обов'язки. При цьому має досягатись безперервність фахової освіти посадових осіб військової частини протягом усього строку їх служби.

3.2.2. Тривалість теоретичного і показового заняття – 1 година, навчально-методичного та інструкторсько-методичного – 2 години.

3.2.3. З керівниками фізичної підготовки (офіцерами і сержантами) напередодні проведення занять проводяться інструктажі. Періодичність і тривалість їх визначається командирами (начальниками).

3.2.4. Теоретичні заняття призначені для систематичного розширення і поглиблення знань керівників з теоретичних основ фізичної підготовки. Військова практика показує, що успішно можуть організовувати і проводити фізичну підготовку з особовим складом ті командири, які добре знають питання теорії та організації фізичної підготовки військ.

Всі сержанти, прапорщики і офіцери, які проводять заняття з фізичної підготовки, повинні володіти наступними методичними навичками й уміннями: навчання фізичним вправам, прийомам і діям; проведення ранкової фізичної зарядки; перевірка й оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців і стану фізичної підготовки підрозділу.

Додатково офіцери і прапорщики-командири взводів повинні вміти: складати план-конспект і проводити з особовим складом заняття з фізичної підготовки; проводити попутне фізичне тренування; проводити навчально-тренувальні заняття з особовим складом і змагання з вправ Військово-спортивного комплексу і Військово-спортивної класифікації;

проводити інструкторсько-методичні, показові заняття та інструктажі з фізичної підготовки з офіцерами і сержантами підрозділів; готувати керівників занять з фізичної підготовки та їх помічників.

проводити інструкторсько-методичні, показові заняття та інструктажі з фізичної підготовки з офіцерами і сержантами підрозділів; готувати керівників занять з фізичної підготовки та їх помічників.

Таблиця 2

Тематика теоретичних занять

Найменування теми	Для сержантів, що проводять заняття з фізичної підготовки, курсантів навчальних частин, які готують командирів відділень, курсантів 1, 2 курсів ВВНЗ	Для слухачів (курсантів) 3-го і старших курсів ВВНЗів, командирів взводів, рот, батальйонів	Для слухачів Академії Збройних Сил України та їм рівних, командирів військових частин та їх заступників
1. Система фізичної підготовки у Збройних Силах України. Мета та завдання фізичної підготовки	*	*	*
2. Зміст фізичної підготовки. Методика розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок	*	*	*
3. Військово-спортивний комплекс – основа спортивно-масової роботи. Запобігання спортивному травматизму	*	*	
4. Вимоги керівних документів з організації фізичної підготовки. Планування фізичної підготовки у військовій частині, підрозділі		*	*
5. Контроль і облік фізичної підготовки у військовій частині, підрозділі		*	*
6. Матеріальне та фінансове забезпечення фізичної підготовки у військовій частині		*	*
7. Основи керівництва фізичною підготовкою у військовій частині			*

Таблиця 3

Тематика методичних занять

Найменування теми	Для сержантів, що проводять заняття з фізичної підготовки, курсантів навчальних частин, які готують командирів відділень, курсантів 1,2 курсів ВВНЗ	Для слухачів (курсантів) 3-го і старших курсів ВВНЗ, командирів взводів, рот, батальйонів	Для слухачів Академії Збройних Сил України та їм рівних, командирів військових частин та їх заступників
1. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям	*	*	
2. Складання плану-конспекту заняття. Проведення навчального заняття з фізичної підготовки	*	*	
3. Проведення ранкової фізичної зарядки	*	*	
4. Проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності		*	*
5. Проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань з особовим складом за вправами ВСК та Військово-спортивної класифікації		*	*
6. Проведення інструкторсько-методичних, показових занять та інструктажів з фізичної підготовки з офіцерами і сержантами підрозділів. Підготовка керівників занять з фізичної підготовки та їх помічників		*	*
7. Перевірка й оцінка фізичної підготовки військовослужбовців, підрозділів і частин	*	*	*
8. Забезпечення фізичної підготовки		*	*

3.2.5. П р а к т и ч н і з а н я т т я вирішують завдання підтримання й підвищення рівня фізичної підготовленості керівників. У процесі цих за-

нять має бути досягнутий такий рівень особистої підготовленості кожного керівника, котрий дозволяє їм здійснювати зразковий показ усіх вправ і дій, що використовуються при навчанні. Практичні заняття з керівниками проводяться з усіх розділів фізичної підготовки, а зі спортивним активом та тренерами – з обраних видів спорту.

3.2.6. *Навчально-тренувальні заняття* складаються з трьох частин*: підготовчої, основної, заключної.*

Підготовча частина проводиться протягом 7-10 хв. (10-25 хв. При 2-годинному занятті). В ній вирішуються завдання організації, загального зміцнення організму і підготовки військовослужбовців до оволодіння військово-прикладними навичками і розвитку фізичних та спеціальних якостей в основній частині заняття.

Зміст підготовчої частини складають вправи, прийоми та дії загальнорозвиваючого характеру, які виконуються у русі і на місці. Підбір вправ залежить від завдань, які вирішуються в основній частині заняття.

Виконання вправ на місці й у русі починається із вихідного положення, яке приймається за командою “Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!”. Вправа виконується за командою “Вправу почи–НАЙ!”. Для закінчення виконання вправи на місці замість останнього рахунку подається команда “Стій!”, у русі – “Вправу ЗАКІНЧИТИ!”. Прості й раніше вивчені вправи тільки називаються керівником занять, всі інші – демонструються. Показ вправ, що виконуються на місці, здійснюється керівником, стоячи обличчям (дзеркально) або боком до виконавців, а тих, що виконуються у русі – назустріч строю. Складні вправи виконуються за розподілом, наприклад, “Упор присівши, роби – РАЗ, упор лежачи, роби – ДВА, упор присівши, роби – ТРИ, стройова стійка, роби – ЧОТИРИ”. Після цього вправа виконується в цілому за командою “Вправу почи–НАЙ!”

Для підвищення щільності підготовчої частини раніше вивчені вправи виконуються одна за одною без пауз для відпочинку за командою “Потоком вправи почи–НАЙ!”

Основна частина заняття проводиться протягом 35-40 хв. (65-85 хв. При 2-годинному занятті). В ній вирішуються завдання оволодіння й удосконалення військово-прикладними рухами, навичками, розвитку фізичних і спеціальних якостей, виховання моральних і психічних якостей, удосконалення бойової злагодженості військових підрозділів, формування умінь діяти в складних умовах. Зміст основної частини заняття складають вправи, прийоми і дії, передбачені програмою з фізичної підготовки.

Основна частина заняття проводиться на трьох і більше навчальних місцях з наступною їх зміною і закінчується тренуванням у бігові чи комплексним тренуванням протягом 6-10 хв. (10-20 хв. При 2-годинному занятті).

Виконання вправ на навчальних місцях організується *груповим* чи *фронтальним* способом.

При *груповому* способі після закінчення підготовчої частини підрозділ шикується в колону по три (чотири). Указавши навчальні місця, керівник заняття подає команду "Рота (взвод), до місць занять кроком (бігом) – РУШ!". За цією командою взвод (відділення) найкоротшим шляхом виходить до місця заняття, розташовується так, щоб вказане місце знаходилося ліворуч від строю і визначає крок на місці, потім, за загальною командою зупиняється і повертається ліворуч. Керівник заняття подає команду "До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ!". Командири взводів (відділень) виходять на середину строю, повертаються обличчям до підрозділів, називають вправу для виконання і подають команду "Взвод (відділення) – ВІЛЬНО!"; на заняттях з гімнастики – "Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!" (військовослужбовці відставляють праву ногу на півкроку вбік, руки з'єднують ззаду, вагу тіла рівномірно розподіляють на обидві ноги). Для зміни місць занять керівник подає команду "Вправу – ЗАКІНЧИТИ!". Після цієї команди командири взводів (відділень) припиняють виконання вправ і шикують свій підрозділ. Зміна місць занять проводиться за командою "ПравоРУЧ!", "Для зміни місць заняття кроком (бігом) – РУШ!". При першій зміні вказується порядок переходу.

При *фронтальному* способі керівник занять після закінчення підготовчої частини визначає перше навчальне місце і подає команду "До місця заняття кроком (бігом) – РУШ!". Рота (взвод) найкоротшим шляхом висувається до вказаного місця, за командою керівника зупиняється і повертається ліворуч. Після виконання вправ підрозділ переходить до другого місця занять, потім до третього і т.д. У цьому випадку спочатку виконуються вправи з розвитку швидкості, спритності і дії, пов'язані з тонкою руховою координацією, вправи на силу, а потім на витривалість.

Для виконання вправи військовослужбовцем вихід із строю проводиться за командою "Рядовий Петренко, на вихідне положення кроком (бігом) – РУШ!". Військовослужбовець, почувши своє прізвище, приймає стройову стійку, відповідає: "Я!", за командою про вихід на вихідне положення відповідає :"ТАК!", а потім стройовим кроком чи бігом займає його. За командою "ДО СНАРЯДУ!" чи "ВПЕРЕД!" військовослужбовець приймає стройову стійку і виконує вправу.

На перевірках після команди "ДО СНАРЯДУ!" ("ВПЕРЕД!") військовослужбовець приймає стройову стійку і, повернувши голову в бік перевіряючого, доповідає військове звання і прізвище, після чого повертає голову прямо і виконує вправу.

Для поточного виконання вправи подається команда “Взвод, потоком, дистанція п’ять (десять) кроків – ВПЕРЕД!”.

Заключна частина проводиться 3-5 хв. (5-10 хв. При 2-годинному занятті). В ній вирішуються завдання приведення організму військовослужбовців у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях та підведення підсумків заняття. Зміст заключної частини становить ходьба, біг у повільному темпі, вправи у глибокому диханні, вправи на розслаблення м’язів.

Приклад плану навчально-тренувального заняття.

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина	10 хв	
1.	Шикування і пояснення змісту занять	1 хв	Взвод у двошеренговому строю, перевірка особового складу, одягу
2.	Стройові прийоми	1 хв	Проводити у складі взводу
3.	Ходьба, вправи у русі	2 хв	Проводити в колоні по одному
4.	Біг, вправи у бігу	1 хв	В колоні по одному, дистанція 2-3 кроки
5.	Загальнорозвиваючі вправи на місці для окремих груп м’язів і всього тіла	5 хв	Перешикувати взвод. Проводити потоком, кожну вправу виконувати 4-6 разів
	Основна частина	35 хв	Поділити взвод на три відділення Кожне відділення на окремому виді (снаряді)
1.	*Перекладина* – ознайомлення й розучування вправи	9 хв	Розучування проводити в цілому, з допомогою керівника відділення
2.	*Бруси* – вправи на розвиток фізичних якостей	9 хв	Вправу виконувати на кінцях жердин – максимальна кількість рухів
3.	*Стрибки* через коня у довжину ноги нарізно (тренування)	9 хв	Стрибки проводити потоком з поступовим відсуванням містка. Особливу увагу звертати на замах та прогинання після поштовху руками
4.	*Комплексне тренування* (естафета з перенесенням ваги)	8 хв	Беруть участь всі три відділення у вигляді змагань
	Заключна частина	5 хв	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м’язів	2 хв	Проводити зі складом взводу у колоні по одному
2.	Наведення порядку на навчальних місцях	2 хв	
3.	Підведення підсумків заняття	1 хв	Вказати на недоліки, відмітити кращих, дати завдання для самостійної роботи

3.2.7. *Комплексні тренування* проводяться з метою удосконалення фізичних, спеціальних, психічних якостей та військово-прикладних навичок. До їх змісту включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки, вивчених на попередніх заняттях. Комплексне заняття може проводитися за таким планом.

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина	10 хв	
1.	Шикування і пояснення змісту занять	1 хв	Взвод у двошеренговому строю, перевірка особового складу, одягу
2.	Стройові прийоми	1 хв	Проводити у складі взводу
3.	Ходьба, вправи у русі	4 хв	Проводити в колоні по одному
4.	Біг, вправи у бігу	4 хв	В колоні по одному, дистанція 2-3 кроки
	Основна частина	35 хв	Основну частину проводити фронтальним способом на п'яти навчальних місцях
1.	Біг на короткі дистанції, спеціальні бігові вправи: старт і прискорення, зустрічна естафета	9 хв	
2.	Прийоми рукопашного бою: удари ножем і захист від них	9 хв	Прийоми виконувати в парах у розімкнутому двошеренговому строї, спочатку у повільному, а потім – швидкому темпі
3.	Вправа – ривок гирі 24 кг	9 хв	Вправа виконується кожною рукою по 10-12 разів
4.	Вправа – біг на 100 м	8 хв	Біг проводити у складі взводу в середньому темпі
	Заключна частина	3 хв	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів	1 хв	Проводити зі складом взводу у колоні по одному
2.	Підведення підсумків заняття	2 хв	Вказати на недоліки, відмітити кращих, дати завдання для самостійної роботи

3.2.8. *Навчально-методичні заняття* спрямовані на формування у слухачів (курсантів) військово-навчальних закладів і курсантів навчальних підрозділів вмінь та навичок, необхідних для якісного керівництва, організації, проведення і забезпечення фізичної підготовки.

Підготовча частина навчально-методичного заняття проводиться 5-10 хв. В ній ставляться завдання й оголошуються навчальні питання,

перевіряється готовність слухачів і курсантів до занять, призначаються військовослужбовці до проведення методичної практики, визначаються основні вимоги до якості виконання методичних завдань.

Основна частина проводиться 35-40 хв. (70-80 хв. при двогодинному занятті). Змістом навчальних питань основної частини є методичні завдання, які розробляються у відповідності до функціональних обов'язків майбутніх командирів і начальників з керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки. Методична практика слухачів і курсантів у проведенні занять здійснюється під контролем керівника занять. У ході практики застосовуються такі способи організації навчання, які дозволять виконати методичні завдання максимальній кількості курсантів (слухачів).

Заключна частина проводиться 5-10 хв. В ній підводяться підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості слухачів та курсантів, даються завдання для самостійної підготовки. Розбір виконання методичного завдання здійснюють слухачі та курсанти із наступним висновком керівника заняття.

3.2.9. *Інструкторсько-методичні заняття* відіграють вирішальну роль у підготовці сержантів, офіцерів і спортивного активу. Ці заняття проводяться з метою прищеплення керівникам умінь і навичок з питань організації процесу навчання і виховання особового складу, організації і проведення різноманітних форм фізичної підготовки.

Для сержантів – це практика проведення ранкової фізичної гімнастики (зарядки), навчання фізичним вправам у відділенні (обслузі, екіпажі) на навчальних заняттях з усіх розділів фізичної підготовки, перевірки фізичної підготовленості, військово-спортивних змагань у відділенні.

Для командирів взводів, рот – практика у проведенні навчальних занять у складі взводу (роти), перевірки фізичної підготовленості за нормативами Військово-спортивного комплексу, організації і проведенні навчально-тренувальних занять з окремих видів спорту, організації спортивних і військово-спортивних змагань у складі підрозділу.

Для спортивного активу – практика у проведенні навчально-тренувальних занять у складі підрозділів і спортивних команд, суддівства спортивних і військово-спортивних змагань у підрозділі.

Структура і методика проведення інструкторсько-методичних занять мають принципові особливості. Вони обумовлені тим, що на цих заняттях наголос робиться не на вивчення вправ, а на набуття вмінь і досвіду командирами підрозділів з питань організації процесу навчання і виховання особового складу, удосконалення методичних здібностей і навичок у проведенні з військовослужбовцями всіх форм фізичної підготовки.

Основними завданнями інструкторсько-методичних занять є:

закріплення і поглиблення теоретичних знань;

набуття досвіду з питань використання різноманітних методик організації навчального процесу при вивченні окремих фізичних вправ з особовим складом;

набуття вмінь і навичок у проведенні підготовчої, основної і заключної частин практичних занять з окремих розділів фізичної підготовки (або комплексних);

набуття вмінь і навичок у проведенні ранкової фізичної гімнастики (зарядки) за одним з варіантів;

ознайомлення з методиками організації навчального процесу і набуття вмінь і навичок у проведенні фізичних тренувань в тих чи інших умовах навчально-бойової діяльності;

набуття основ правильного проведення навчально-тренувальних занять, досконалої організації спортивних і військово-спортивних змагань з окремих видів спорту і вправ ВСК;

вивчення вимог щодо перевірки і оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців та стану фізичної підготовки підрозділу.

Перед початком інструкторсько-методичного заняття начальник фізичної підготовки і спорту уточнює завдання на наступний період, оцінює підготовленість командирів підрозділів до виконання поставлених завдань, визначає найбільш суттєві недоліки організації фізичної підготовки у частині за попередній період.

Незалежно від рівня індивідуальної підготовленості і наявності досвіду у практичній діяльності керівник повинен вдумливо готуватися до проведення кожного інструкторсько-методичного заняття. Для цього необхідно ретельно вивчити НФП-97 та інші офіційні документи і методичні посібники, продумати зміст завдань і заняття в цілому, обрати методику проведення майбутнього заняття, додатково повторити найбільш складні дії та прийоми, вчасно підготувати місце проведення заняття, перевірити наявність і стан обладнання та інвентарю, скласти план-конспект заняття.

До проведення інструкторсько-методичного заняття готується не тільки керівник, а й командири підрозділів, з якими воно проводиться. Офіцерам і сержантам заздалегідь, за 5-7 днів, доводяться завдання, зміст і час проведення занять, вказуються статті Стройового статуту ЗС України, Настанови з фізичної підготовки та інші документи, які є обов'язковими для вивчення. Офіцери і сержанти мають бути готові до відповіді на всі запитання в обсязі даного заняття.

План-конспект інструкторсько-методичного заняття має відображати наступні питання:

мету та завдання заняття;

час і місце проведення;

вказівки до форми одягу;

питання матеріального забезпечення;

рекомендації щодо навчальних посібників;

зміст питань, що вивчаються;

розрахунок відведеного на заняття часу;

організаційно-методичні вказівки.

На початку заняття керівник оголошує завдання й основні навчальні питання; шляхом опитування перевіряє готовність офіцерів і сержантів; при необхідності роз'яснює відповідні положення керівних документів. Потім він переходить до навчання офіцерів і сержантів відповідним навчальним питанням, які передбачені у плані-конспекті. Слухачам дається можливість почергово виступити у ролі керівника заняття. Для виправлення допущених помилок залучаються інші слухачі. Не слід часто втручатись у хід заняття і вказувати на недоліки – це обмежує самостійність та ініціативність керівника заняття.

Після виконання офіцерами і сержантами встановлених завдань та стислого огляду й оцінки їхньої діяльності керівник переходить до вивчення подальших навчальних питань. Особливу увагу слід звертати на вміння правильно подавати команди, показувати і пояснювати вправи, вчасно усувати допущені помилки, поєднувати методи групового та індивідуального виконання вправ, раціонально використовувати матеріальну базу, регулювати щільність заняття і фізичних навантажень.

При підведенні підсумків керівник оцінює знання і практичні дії офіцерів і сержантів, рівень їх методичної підготовки, визначає кращих та найбільш підготовлених до практичної діяльності командирів. Цей розбір має бути лаконічним і конкретним. Наприкінці заняття керівник повинен дати завдання для самостійної підготовки до проведення навчальних занять з підпорядкованим особовим складом.

План-конспект інструкторсько-методичного заняття з фізичної підготовки з командирами рот і взводів частин (приклад)

Мета і завдання заняття:

1. Зміцнення і поглиблення знань офіцерів щодо визначення змісту і обрання методики проведення комплексних занять з фізичної підготовки.

2. Набуття й удосконалення методичних умінь і навичок офіцерів у проведенні підготовчої, основної і заключної частин комплексного заняття з фізичної підготовки з особовим складом.

Час: 100 хв.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, стройовий плац, смуга перешкод, майданчик для гри в ручний м'яч.

Форма одягу : № 3.

Матеріальне забезпечення: гирі, 2 м'ячі для гри в ручний м'яч, 2 секундоміри. Посібники, НФП-97, програма ФП.

Навчальні питання та їх зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 20 хв		
1. Шикування. Доведення завдань заняття. Перевірка знань офіцерів щодо змісту і методики проведення комплексних занять з фізичної підготовки	20 хв	Розібрати вимоги НФП і поурочної програми щодо змісту і методики проведення комплексних занять з фізичної підготовки. Оцінити знання офіцерів (оцінюють правильність відповідей всіх офіцерів і керівників занять).
Основна частина 70 хв		
1. Зміст і методика проведення підготовчої частини (комплексного) заняття.	20 хв	Стисло обговорити зміст і методику проведення підготовчої частини комплексного заняття. Дати практику в проведенні підготовчої частини одному-двом офіцерам і оцінити їх дії.
2. Зміст і методика проведення основної частини комплексного заняття з фізичної підготовки	30 хв	Стисло обговорити зміст, послідовність і порядок виконання вправ на кожному навчальному місці. Дати практику в тренуванні особового складу на кожному навчальному місці двом-трьом командирам і оцінити їх дії.
3. Зміст і методика проведення заключної частини комплексного заняття	20 хв	Дати практику в проведенні заключної частини комплексного заняття одному-двом офіцерам і оцінити їх дії.
Заключна частина 10 хв		
1. Підведення підсумків заняття	10 хв	Стисло здійснити розбір заняття й оцінити дії офіцерів, вказати на основні недоліки у підготовці офіцерів (командирів). Виділити кращих, дати завдання на самостійну підготовку.

3.2.10. *Показові заняття* организовуються з метою ознайомлення керівників зі зразковою методикою проведення навчальних занять та інших

форм фізичної підготовки, показу змісту фізичної підготовки, раціонального проведення різних її форм, методів і методичних прийомів навчання і виховання особового складу. У процесі цих занять демонструються: дії керівника щодо управління підрозділом, правильна техніка виконання фізичних вправ; найбільш ефективні методи і методичні прийоми навчання і виховання, раціональні способи організації військовослужбовців; розподіл і ефективне використання місць занять та спортивного інвентарю.

Показові заняття проводяться так само, як і відповідні форми фізичної підготовки військовослужбовців. На них офіцери і сержанти уважно спостерігають за діями керівника і слухачів, які коментуються одним з найбільш підготовлених офіцерів. При виборі підрозділів для показових занять виходять з його завдань, якщо ставиться завдання показати командирам правильне, чітке та зразкове виконання програмних вправ, прийомів і дій, обирають підрозділ, особовий склад якого відмінно фізично підготовлений. Для показу правильної методики навчання необхідно обрати підрозділ, який є найбільш типовим у частині. У цьому разі все, що демонструється на занятті, буде максимально наближено до практичних умов діяльності командирів. У будь-якому разі заняття потрібно проводити зі штатним підрозділом.

Начальник фізичної підготовки, призначений для проведення показового заняття, зобов'язаний детально обміркувати його організацію і скласти план-конспект за загально прийнятою формою. Потім керівник проводить інструктаж для сержантів, вказує їм порядок проведення заняття, роз'яснює дії при виконанні вправ у складі підрозділу, способи перешикування взводу (роти), роль їх помічників при вивченні вправ і подальшому їх виконанні.

Офіцери та сержанти, присутні на занятті, шикуються на місці, звідки зручно спостерігати за підрозділом та його керівником. Начальник фізичної підготовки і спорту чи інший призначений офіцер має на руках план-конспект, коментує деталі заняття і дає необхідні роз'яснення. Після закінчення заняття проводиться його обговорення, аналізуються позитивні сторони і недоліки в діяльності керівника, його помічників і військовослужбовців, даються вказівки щодо підготовки і проведення навчальних занять з особовим складом підрозділів.

Теоретичні, інструкторсько-методичні і показові заняття проводяться в години командирської підготовки або за програмою навчально-методичних зборів: у з'єднанні або військовій частини – з командирами батальйонів, рот та їх заступниками; у батальйоні або роті – з командирами взводів, їх заступниками і командирами відділень.

Кількість теоретичних, інструкторсько-методичних і показових занять, їх періодичність залежать від рівня підготовленості командирів підрозді-

лів. Важливими умовами, що забезпечують ефективність цих занять, є їх чітке планування, всебічна підготовка, зразкове проведення, систематичний контроль й оцінка знань, методичних умінь і навичок командирів підрозділів.

3.2.11. Інструктажі проводяться з офіцерами і сержантами – керівниками фізичної підготовки або їх помічниками, як правило, напередодні дня проведення навчальних занять чи інших форм фізичної підготовки. Періодичність і тривалість інструктажів визначається відповідними командирами і начальником фізичної підготовки і спорту.

3.2.12. *Ранкова фізична зарядка* проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан і є обов'язковим елементом розпорядку дня, проводиться через 10 хвилин після підйому.

Ранкова фізична зарядка (далі – РФЗ) проводиться у складі роти заступником командира роти, командирами взводів за чергою, встановленою командиром роти.

Варіанти РФЗ розробляються начальником фізичної підготовки і спорту та затверджуються командиром військової частини (начальником військово-навчального закладу). Форма одягу для РФЗ оголошується черговим частини в залежності від температури повітря і сили вітру у відповідності з умовами застосування форм одягу на ранковій фізичній зарядці (додаток 4.)

РФЗ проводиться у вигляді комплексного тренування із застосуванням раніше вивчених на практичних заняттях вправ. Чергування варіантів РФЗ здійснюється з урахуванням загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, матеріальної бази та особливостей бойової підготовки військовослужбовців.

РФЗ проводиться протягом 30-50 хвилин і включає підготовчу, основну й заключну частини. Один з варіантів змісту РФЗ наведений у таблиці **5.**

У перший місяць навчання на РФЗ проводяться загальнорозвиваючі, спеціальні вправи і вправи вдвох. Закінчується РФЗ бігом на 800-1000 м. У подальшому РФЗ включає вправи з різних розділів фізичної підготовки.

Спеціальні вправи включають енергійні повороти, нахили і обертання тулуба і голови, стрибки з поворотами, прості прийоми рукопашного бою. Вправи вдвох включають нахили, повороти, присідання, перекидання через спину партнера, перетягування і відштовхування один одного.

Вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, тренажерах і з вагою виконуються на різні групи м'язів у помірному темпі з паузами для відпочинку по 20-30 с., перешкоди долаються у повільному темпі і з спрощенням. Комплекси рукопашного бою виконуються за загальною командою одночасно всіма військовослужбовцями.

Таблиця 4

Зміст ранкової фізичної зарядки

Варіант	Зміст		
	Підготовча частина 2-4 (4-6) хв.	**Основна частина 24-26 (40-42) хв.**	**Заключна частина 2-4 хв.**
	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі, комплекси вільних вправ, вправи вдвох.	Спеціальні вправи, вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах і тренажерах, вправи з вагою. Подолання окремих перешкод і виконання комплексів рукопашного бою. Спеціальні бігові вправи. Прискорене пересування до 4 км, біг 1-3 км.	Повільний біг, ходьба з вправами у глибокому диханні і для розслаблення м'язів.

Спеціальні бігові вправи включають старти, прискорення 40-60-100 м, естафети. Спочатку проводяться тренування в змішаному пересуванні: біг на 600-1000 м чергується з ходьбою на 200-300 м (2-3 рази). Тренування у безперервному бігу починається з дистанції 2 км в кінці 1-го місяця навчання; в кінці 2-го місяця навчання дистанція збільшується до 3 км.

Дистанція 1 км на фізичній зарядці долається на початку періоду навчання за 6-5 хвилин, в подальшому – за 5-4 хвилини;

1,5 км – відповідно за 10-9 і 8-7 хвилин; 2 км – 12 – 11 і 10 – 9 хвилин; 3 км – за 18-16 і 16-15 хвилин.

Частота пульсу при проведенні РФЗ не повинна перевищувати 160 ударів за хвилину.

В зимових умовах при низькій температурі РФЗ проводиться у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби і бігу в поєднанні з загальнорозвиваючими і спеціальними вправами. Через небезпеку сильного охолодження фізична зарядка проводиться в шинелях (куртках) і включає ходьбу, яка чергується з помірним за швидкістю і тривалістю бігом.

У теплий час року, при наявності умов, на фізичній зарядці можуть проводитись спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання і купання.

Фізична зарядка з використанням плавання (додаток 6) проводиться на водній станції (у басейні) під керівництвом командира підрозділу (викладача фізичної підготовки) в такій послідовності: ходьба, біг, загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання (10-15 хвилин); вправи в плаванні (30-37 хвилин); ходьба і біг (3-5 хвилин). З тими, хто не вміє плавати, проводиться навчання плаванню брасом; військо-

вослужбовці, які вміють плавати, удосконалюють плавання на витривалість.

При проведенні РФЗ в приміщенні виконуються загальнорозвиваючі вправи на тренажерах, з гантелями. РФЗ закінчується бігом і ходьбою на місці.

Місця для проведення зарядки закріплюються за підрозділами. Вони мають бути добре освітлені. Дистанції для ходьби і бігу розмічаються вказівниками.

Офіцери РФЗ займаються самостійно, а в період навчальних і табірних зборів – у складі груп під керівництвом своїх командирів.

Спортсмени 1 розряду і вище, які входять до збірних команд, з дозволу командира військової частини можуть проводити РФЗ за індивідуальним планом.

Контроль за проведенням РФЗ здійснюється щоденно черговим частини і періодично командирами (начальниками), фахівцями фізичної підготовки і спорту та військово-медичної служби.

3.2.13. *Самостійна робота* має на меті поглиблення теоретичних знань, удосконалення методичної підготовленості керівників. Вона включає самостійне вивчення керівних документів і методичних посібників з фізичної підготовки і спорту; з'ясування завдань і змісту майбутніх занять; складання плану-конспекту проведення занять з фізичної підготовки, тренування у виконанні вправ і методичних прийомів організації проведення занять. Підготовка командирів підрозділів потребує постійної уваги з боку командира військової частини та його заступника. Особливо важливу роль у ній відіграє начальник фізичної підготовки і спорту.

3.2.14. *Спортивно-масова робота* спрямована на фізичне виховання військовослужбовців, на залучення до регулярних занять спортом, підвищення рівня спортивної майстерності і фізичної підготовленості військовослужбовців, організацію дозвілля особового складу. Вона проводиться в час, передбачений розпорядком дня військової частини (ВВНЗ). Спортивно-масова робота включає:

- навчально-тренувальні заняття зі спорту;
- спортивні і військово-спортивні змагання;
- огляди спортивно-масової роботи;
- спортивні свята, вечори та інші заходи.

Порядок організації і проведення спортивно-масової роботи визначається щорічним наказом командира військової частини. В ньому вказуються: завдання спортивно-масової роботи, склад спортивного комітету і президії колегії суддів; тренери і склад збірних команд за видами спорту;

спортивні організатори підрозділів; час, дні, місця проведення навчально-тренувальних занять спортивних команд.

Спортивний комітет військової частини призначається у складі 7-11 осіб (голова, його заступники, секретар, голова колегії суддів, члени). Головою спортивного комітету призначається заступник командира військової частини (ВВНЗ).

На спортивний комітет покладається:

розробка проекту наказу про організацію спортивно-масової роботи і положення про спортивні, військово-спортивні змагання і огляди спортивно-масової роботи;

організація роботи з військово-спортивного комплексу;

організація і проведення оглядів спортивно-масової роботи, спортивних свят, вечорів та інших заходів;

підготовка і проведення навчально-методичних зборів і семінарів із спортивними організаторами підрозділів, тренерами та суддями зі спорту;

підбір та інструктаж суддівських бригад для проведення спортивних і військово-спортивних змагань на першість військової частини;

контроль за спортивно-масовою роботою в підрозділах, навчально-тренувальними заняттями у спортивних командах військової частини і надання допомоги командирам підрозділів, спортивним організаторам і тренерам зі спорту;

аналіз стану спортивно-масової роботи і розробка пропозицій щодо її удосконалення;

узагальнення і розповсюдження передового досвіду організації і проведення спортивно-масової роботи;

організація і проведення спортивних заходів з членами сімей військовослужбовців, працівниками Збройних Сил України;

розгляд матеріалів щодо присвоєння особовому складу спортивних звань, розрядів, суддівських категорій і нагородження військовослужбовців спортивними нагрудними знаками.

Для допомоги командиру в організації і проведенні спортивно-масової роботи в підрозділі призначаються спортивний організатор, а також тренери зі спорту з числа найбільш підготовлених військовослужбовців.

Підготовка спортивних організаторів підрозділів, тренерів зі спорту і суддів здійснюється на навчально-методичних зборах і семінарах. Збори проводяться перед початком чи на початку періоду навчання (навчального року), тривалістю 16-24 години (2-3 дні), а з суддями зі спорту – 8-16 годин (1-2 дні); семінари проводяться протягом навчального року в міру необхідності, тривалістю 2-4 години (1 день).

Спортивні і військово-спортивні змагання проводяться відповідно до діючих правил. Результати змагань фіксуються у протоколах, які зберігаються протягом одного року.

Огляди спортивно-масової роботи проводяться щорічно за вправами Військово-спортивного комплексу, військово-прикладних видів спорту. За результатами огляду спортивно-масової роботи визначається місце кожному підрозділу, військовій частині.

Основу спортивно-масової роботи у військових частинах і підрозділах складають навчально-тренувальні заняття і змагання за вправами Військово-спортивного комплексу та Військово-спортивної класифікації (див. **7.6** і додаток 10).

3.2.15. *Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності*

Фізичне тренування проводиться у такі періоди військово-професійної діяльності особового складу, коли обмежена можливість проводити традиційні форми фізичної підготовки (бойові навчання, чергування, походи, наряди тощо). Тому, для підтримання фізичної підготовленості на належному рівні, фізичне тренування проводиться одночасно або супутньо з вирішенням основних завдань бойового навчання і включає: фізичні вправи в умовах чергування, супутнє фізичне тренування, фізичні вправи при перевезенні військ транспортними засобами. Таке тренування проводиться для підвищення працездатності особового складу і включає в себе багаторазове повторення різних бойових прийомів і дій у поєднанні зі спеціальними фізичними вправами. У ході проведення тренувань в процесі навчально-бойової діяльності не має точно встановлених організаційних і методичних правил. Багато залежить від ініціативи та методичної підготовленості командирів, котрі проводять бойову підготовку у підрозділах.

Фізичні вправи в умовах чергування застосовуються з метою збереження розумової і фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухової активності та підтримки психічної та фізичної готовності до екстрених дій. Вони застосовуються у вигляді комплексів, розучування яких проводиться на навчальних заняттях. До змісту комплексів включаються загальнорозвиваючі вправи для основних груп м'язів. У процесі чергування фізичні вправи виконуються самостійно або під керівництвом командира. Час і порядок їх виконання визначається відповідними інструкціями.

Перед заступанням на чергування після сну, а також після закінчення чергування, пов'язаного з обмеженою рухливістю, з усім особовим складом підрозділу (зміни) протягом 8-10 хвилин виконується комплекс фізичних вправ, до якого включаються вправи у потягуванні з прогинанням і глибоким диханням, біг на місці з поворотами, нахили, оберти головою і тулубом, присідання, підскоки на місці та інше.

При тривалих чергуваннях біля пультів управлінь, у машинах, у спеціальних приміщеннях комплекс вправ виконується через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці, не менше 5 хвилин.

Супутнє фізичне тренування проводиться з метою підвищення фізичної підготовленості і польової виучки військовослужбовців при пересуванні підрозділів до місць занять і повернення з них. До організації супутніх фізичних тренувань входять: вибір маршрутів і їх підготовка, визначення методів тренувань, відображення в розкладі занять короткого змісту тренувань та інструктаж командирів.

В залежності від місцевих умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки засобами супутнього тренування можуть бути:

прискорене пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод;

подолання водних перепон;

тренування в посадці і висадці з машин;

подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням;

багаторазове подолання перешкод та інженерних загород на навчальних полях; метання гранат (предметів) на дальність і в ціль.

Фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами проводяться з метою збереження досягнутого рівня фізичної тренованості та підтримання постійної готовності до дій з максимальною фізичною напругою.

В період тривалого пересування військ залізничним транспортом фізичні вправи проводяться під час тривалих зупинок у вигляді комплексного заняття під керівництвом начальника військового ешелону. Час і місце проведення цих занять визначається військовим комендантом залізничної дільниці і станції. Під час руху військового ешелону без зупинок фізичні вправи можуть виконуватися у вагонах, через кожні 3-4 години, з дотриманням заходів безпеки.

При пересуванні військ на бойових і транспортних машинах вправи проводяться під час зупинок, після висадки чи не виходячи з машин. Після висадки з машин вправи виконуються з дозволу командира колони, який визначає порядок, час і місце занять. Застосовуються перебіжки по місцевості, вільні вправи чи рухливі ігри.

Під час перебування в машинах військовослужбовці виконують вправи на своїх місцях. Застосовуються нахили, повороти і оберти голови і тулуба, підняття рук, ніг, напружені прогинання в грудній частині та інші вправи.

3.3. Контроль та облік фізичної підготовки

3.3.1. *Контроль фізичної підготовки* має орієнтуватися на вивчення стану фізичної підготовки і забезпечувати здійснення конкретних заходів, спрямованих на її покращання.

Контроль здійснюється командиром частини, його заступником, штабом, начальником фізичної підготовки (у ВВНЗ кафедрою фізичної підготовки і спорту).

У ході контролю мають перевірятися, аналізуватися й оцінюватися наступні елементи:

ступінь фізичної готовності військовослужбовців і підрозділів до бойової діяльності;

якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки в частині і підрозділах;

ефективність процесу фізичної підготовки;

якість засвоєння військовослужбовцями програм з фізичної підготовки;

рівень фізичної підготовленості офіцерів;

рівень фізичної підготовки нового поповнення військової частини (кандидатів у військово-навчальні заклади) і громадян, які вступають на службу за контрактом.

3.3.2. *Облік фізичної підготовки* має відповідати його справжньому стану. За облік у частині відповідає начальник штабу і начальник фізичної підготовки (у ВВНЗ кафедра ФПіС); у батальйоні – начальник штабу і заступник командира батальйону з виховної роботи; в роті – командир роти і заступник командира роти з виховної роботи; у взводі – командир взводу.

Порядок та форми обліку фізичної підготовки у військовій частині ведуться відповідно до НФП-97 (додаток 2).

У військовій частині враховується :

проведення навчальних занять з фізичної підготовки з офіцерами управління військової частини (ВВНЗ);

результати перевірок фізичної підготовки і оглядів спортивно-масової роботи в підрозділах і військовій частині;

проведення інструкторсько-методичних і показових занять, навчально-методичних зборів (семінарів) зі спортивними організаторами підрозділів, тренерами, суддями зі спорту;

результати спортивних і військово-спортивних змагань на першість військової частини, виступ команд та окремих спортсменів на змаганнях поза військовою частиною;

кількість військовослужбовців, нагороджених спортивними відзнаками, і спортсменів-розрядників;

спортивні рекорди і досягнення військової частини;

результати виконання офіцерами управління військової частини вправ Військово-спортивного комплексу;

наявність і стан навчально-матеріальної бази фізичної підготовки, спортивного майна та інвентарю;

У батальйоні, роті враховується:

виконання всіх заходів з фізичної підготовки і спорту, передбачених документами планування бойової підготовки;

кількість військовослужбовців, нагороджених спортивними відзнаками, і спортсменів-розрядників;

результати виконання особовим складом вправ Військово-спортивного комплексу.

3.4. *Забезпечення фізичної підготовки*

3.4.1. *Матеріальне забезпечення* фізичної підготовки здійснюється начальником речової служби, начальником фізичної підготовки і спорту, командирами підрозділів. Воно включає:

планування і витребування табельного спортивного інвентарю, майна, тренажерів, спеціальної техніки і апаратури із урахуванням потреб фізичної підготовки у військовій частині;

будівництво й обладнання об'єктів навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки у відповідності з Приблизним переліком спортивних споруд та місць для фізичної підготовки (додаток 3);

утримання і ремонт спортивних споруд, місць для занять з фізичної підготовки, обладнання, інвентарю, майна, апаратури і тренажерів;

виготовлення не табельних спортивних снарядів, тренажерів, обладнання та іншого навчального майна.

3.4.2. *Фінансове забезпечення* фізичної підготовки у військовій частині проводиться згідно з відповідними нормативними актами.

Воно включає:

планування, запит і отримання коштів з урахуванням потреб фізичної підготовки у військовій частині;

придбання спортивного інвентарю і майна, навчальної літератури, перехідних призів, бланків документів;

придбання матеріалів, обладнання та інструментів для ремонту й утримання об'єктів навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки.

3.4.3. *Медичне забезпечення* фізичної підготовки здійснюється спеціалістами військово-медичної служби і фізичної підготовки і спорту. Воно включає:

проведення медичних обстежень військовослужбовців для визначення рівня допустимих для них фізичних навантажень з урахуванням фізичного розвитку, функціонального стану организму і рівня фізичної підготовленості;

розподіл військовослужбовців у групи здоров'я;

планування і проведення заходів щодо покращання фізичного розвитку і зміцнення здоров'я особового складу;

прищеплення військовослужбовцям навичок в самоконтролі, особистій і громадській гігієні;

спостереження за санітарним станом спортивних споруд, місць для занять з фізичної підготовки та спорту;

контроль за дотриманням правильного дозування фізичного навантаження

і виконанням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні занять з фізичної підготовки;

медичний контроль за членами збірних команд військової частини, проведенням навчально-тренувальних занять та спортивно-масових заходів;

розробку заходів щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та спортивних змаганнях;

організацію і проведення навчальних занять з військовослужбовцями, віднесеними до групи лікувальної фізичної культури і переведення їх після одужання до основної групи.

3.4.4. *Методичне забезпечення* фізичної підготовки здійснюється офіцерами-спеціалістами фізичної підготовки і спорту при активній участі спеціалістів військово-медичної служби. Воно включає:

узагальнення й поширення передового досвіду організації і проведення фізичної підготовки;

розроблення рекомендацій, спрямованих на покращання фізичної підготовки військовослужбовців, забезпечення керівників фізичної підготовки необхідними методичними посібниками;

надання допомоги командирам підрозділів у проведенні занять з фізичної підготовки та організації спортивних заходів;

методичне керівництво самостійним фізичним тренуванням військовослужбовців;

організація роботи методичного класу (кабінету) з фізичної підготовки і спорту.

3.4.5. *Агітаційно-пропагандистське забезпечення* фізичної підготовки здійснюється заступниками командирів з виховної роботи, начальниками фізичної підготовки і спорту. Воно включає:

роз’яснення особовому складу законодавства України, рішень органів державного управління з питань фізичної культури і спорту, вимог наказів Міністра оборони України з фізичної підготовки;

мобілізацію військовослужбовців на досягнення високих показників у фізичному і спортивному удосконаленні;

залучення особового складу до участі у створенні та вдосконаленні навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту;

проведення виховної роботи серед спортсменів у спортивних секціях і командах, на навчально-тренувальних зборах;

популяризацію досягнень особового складу у фізичній підготовці і спорті;

участь у проведенні спортивних свят і вечорів;

здійснення агітаційно-пропагандистської роботи в ході спортивних змагань;

забезпечення особового складу періодичними і популярними спортивними виданнями;

оформлення наочної агітації з фізичної підготовки і спорту на території розташування військової частини (підрозділу), а також на об’єктах навчально-спортивної бази.

Розділ 4.

Спеціальні завдання і зміст фізичної підготовки у військово-професійній діяльності військовослужбовців Сухопутних військ

У Сухопутних військах налічуються сотні різних військових спеціальностей. Різноманітність зброї і бойової техніки, характер та умови військово-професійної діяльності військовослужбовців основних військових спеціальностей Сухопутних військ значно відрізняються та мають суттєві особливості. У свою чергу вимоги до фізичного та психічного стану військовослужбовців різних військових спеціальностей також значно відрізняються.

Аналіз навчально-бойової діяльності особового складу Сухопутних військ з урахуванням факторів, які визначають вимоги до фізичної підготовленості спеціалістів основних військових спеціальностей, дозволив об'єднати їх у групи, для яких необхідно вирішувати однакові або подібні не тільки загальні, але й спеціальні завдання фізичної підготовки.

Групи поділяються за значенням і вимогами до рівня фізичної підготовленості фахівців та підрозділів незалежно від того, до яких родів або спеціальних військ Сухопутних військ вони належать.

4.1. ***Зміст і спеціальні завдання основних груп підрозділів Сухопутних військ***

4.1.1. 1 г р у п а – механізовані частини і підрозділи, частини і підрозділи радіаційного, хімічного і бактеріологічного захисту і курсанти ВВНЗ, в яких готують офіцерів для цих частин і підрозділів. Спеціальні завдання:

переважний розвиток загальної витривалості та здатності до здійснення тривалих маршів на лижах і марш-кидків по пересіченій місцевості;

удосконалення навичок подолання перешкод; метання гранат, ведення рукопашного бою;

виховання згуртованості та удосконалення навичок у колективних діях на фоні великих фізичних і психічних навантажень.

Перелік основних вправ, які включаються до навчальних програм (№ вправи – вправа):

№ 2 – підтягування на перекладині;

№ 3 – підйом переворотом на перекладині;

№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;

№ 7 – ривок гирі 24 кг;

№ 9 – комплексна силова вправа;
№ 12 – стрибок ноги нарізно через "коня" і "козла";
№ 17 – контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;
№ 20 – спеціальний комплекс рукопашного бою (РБ-2);
№ 22 – біг на 1 км;
№ 23 – біг на 3 км;
№ 24 – біг на 5 км;
№ 25 – метання гранати Ф-1 на дальність;
№ 27 – біг на 100 м (човниковий біг 10х10 м);
№ 29 – марш-кидок на 5 і 10 км;
№ 30 – лижна гонка на 5 і 10 км;
№ 31– плавання на 100 м;
№ 33 – плавання в обмундируванні та зі зброєю.

Додатково для курсантів і слухачів ВВНЗ, включаючи офіцерів третьої вікової групи:

№ 4 – комплексна силова вправа;
№ 8 – присідання з гирями;
№ 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині;
№ 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах.

4.1.2. 2 г р у п а – танкові, самохідно-артилерійські, інженерні частини і підрозділи, курсанти ВВНЗ, в яких готують офіцерів для цих частин і підрозділів. Спеціальні завдання:

переважний розвиток сили, силової витривалості, спритності;

удосконалення навичок подолання перешкод у поєднанні з підніманням і перенесенням ваги, посадки та висадки у бойову машину, дій на воді і під водою, піднесення і завантаження набоїв, ремонту та технічного обслуговування бронетехніки у поєднанні з високими фізичними навантаженнями;

виховання сміливості й рішучості, ініціативності і винахідливості, емоційної стійкості, згуртованості та вдосконалення навичок у колективних діях на фоні великих фізичних і психічних навантажень.

Перелік основних вправ, які включаються до навчальних програм (№ вправи – вправа):

№ 2 – підтягування на перекладині;
№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
№ 7 – ривок гирі 24 кг;
№ 8 – присідання з гирею 24 кг;
№ 9 – комплексна силова вправа;
№ 12 – стрибок ноги нарізно через "коня" і "козла";
№ 13 – комплексна вправа на спритність;
№ 17 – контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;

№ 19 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1);
№ 22 – біг на 1 км;
№ 23 – біг на 3 км;
№ 24 – біг на 5 км;
№ 25 – метання гранати Ф-1 на дальність;
№ 27 – біг на 100 м (човниковий біг 10х10 м);
№ 28 – стрибок у довжину з місця;
№ 29 – марш-кидок на 5 і 10 км;
№ 30 – лижна гонка на 5 і 10 км;
№ 31 – плавання на 100 м;
№ 32 – пірнання у довжину;
№ 33 – плавання в обмундируванні та зі зброєю.

Додатково для курсантів і слухачів ВВНЗ, включаючи офіцерів третьої вікової групи:
№ 3 – підйом переворотом на перекладині;
№ 4 – комплексна силова вправа;
№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
№ 8 – присідання з гирями;
№ 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині;
№ 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах;
№ 20 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1).

4.1.3. 3 г р у п а – артилерійські, ракетні, зенітно-артилерійські, зенітно-ракетні частини і підрозділи, частини і підрозділи військ зв'язку, курсанти ВВНЗ, в яких готують офіцерів для цих частин і підрозділів. Спеціальні завдання:

переважний розвиток сили, силової і швидкісної витривалості;

удосконалення навичок подолання перешкод у поєднанні з підніманням і перенесенням ваги, посадки і висадки з тягача (автомобіля), розгортання артилерійської зенітно-ракетної установки у бойове положення та з бойового – у похідне, піднесення та заряджання артилерійських і зенітно-ракетних установок снарядами (ракетами);

виховання сміливості й рішучості, ініціативності і винахідливості, емоційної стійкості, згуртованості та вдосконалення навичок у колективних діях на фоні великих фізичних і психічних навантажень.

Перелік основних вправ, які включаються до навчальних програм (№ вправи – вправа):
№ 2 – підтягування на перекладині;
№ 3 – підйом переворотом на перекладині;
№ 7 – ривок гирі 24 кг;
№ 9 – комплексна силова вправа;

№ 12 – стрибок ноги нарізно через “коня” і “козла”;
№ 17 – контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;
№ 19 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1);
№ 22 – біг на 1 км;
№ 23 – біг на 3 км;
№ 24 – біг на 5 км;
№ 25 – метання гранати Ф-1 на дальність;
№ 26 – біг на 400 м (човниковий біг 4х100 м);
№ 27 – біг на 100 м (човниковий біг 10х10 м);
№ 28 – стрибок у довжину з місця;
№ 29 – марш-кидок на 5 і 10 км;
№ 30 – лижна гонка на 5 і 10 км;
№ 31 – плавання на 100 м;
№ 33 – плавання в обмундируванні та зі зброєю.

Додатково для курсантів і слухачів ВВНЗ, включаючи офіцерів третьої вікової групи:

№ 4 – комплексна силова вправа;
№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
№ 8 – присідання з гирями;
№ 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині;
№ 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах;
№ 20 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-2).

4.1.4. 4 г р у п а – аеромобільні і розвідувальні частини і підрозділи, частини і підрозділи спеціального призначення, курсанти ВВНЗ, в яких готують офіцерів для цих частин і підрозділів. Спеціальні завдання:

переважний розвиток загальної витривалості та здатності до здійснення тривалих маршів на лижах і марш-кидків по пересіченій місцевості;

удосконалення навичок: подолання перешкод польового і міського типу, формування готовності до рукопашної сутички з чисельно переважаючим противником, плавання у обмундируванні та зі зброєю, пірнання, гірської підготовки, дій на болотах, у лісі, у степу, метання гранат, ножів, малої лопати тощо;

підвищення стійкості до захитування, кисневого голодування й ударних перевантажень на опорно-руховий апарат;

виховання сміливості й рішучості, ініціативності і винахідливості, емоційної стійкості, згуртованості та вдосконалення навичок у колективних діях на фоні великих фізичних і психічних навантажень.

Перелік основних вправ, які включаються до навчальних програм (№ вправи – вправа):

№ 2 – підтягування на перекладині;
№ 3 – підйом переворотом на перекладині;

№ 4 – комплексна атлетична вправа;
№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
№ 7 – ривок гирі 24 кг;
№ 9 – комплексна силова вправа;
№ 12 – стрибок ноги нарізно через “коня” і “козла”;
№ 13 – комплексна вправа на спритність;
№ 17 – контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;
№ 21 – спеціальний комплекс рукопашного бою (РБ-3);
№ 23 – біг на 3 км;
№ 24 – біг на 5 км;
№ 25 – метання гранати Ф-1 на дальність;
№ 27 – біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м);
№ 28 – стрибок у довжину з місця;
№ 29 – марш-кидок на 5 і 10 км;
№ 30 – лижна гонка на 5 і 10 км;
№ 31 – плавання на 100 м;
№ 32 – пірнання у довжину;
№ 33 – плавання в обмундируванні та зі зброєю.

Додатково для курсантів і слухачів ВВНЗ, включаючи офіцерів третьої вікової групи:
№ 8 – присідання з гирями;
№ 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині;
№ 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах.

Для аеромобільних частин і підрозділів додатково – № 16 – сальто вперед або назад на батуті;

4.1.5. 5 г р у п а – автомобільні, інженерні, дорожні, трубопровідні частини і підрозділи, частини і підрозділи технічного забезпечення авіації, курсанти ВВНЗ, в яких готують офіцерів для цих частин і підрозділів. Спеціальні завдання:

переважний розвиток сили, силової витривалості, спритності рухів;

удосконалення навичок подолання перешкод у поєднанні з подоланням завалів і перенесенням ваги, плавання в обмундируванні, посадки і висадки в автомобілі і спеціальну інженерну техніку, дій у воді і під водою, здійснення інженерних робіт у поєднанні з підніманням і перенесенням ваги, виконання важких фізичних прийомів і дій під час ремонту бойової техніки, виконання інженерних загороджень, укріплень та мінних полів, завантаження та розвантаження вантажів на автомобільну техніку;

виховання сміливості й рішучості, ініціативності і винахідливості, емоційної стійкості, згуртованості та вдосконалення навичок у колективних діях на фоні великих фізичних і психічних навантажень.

Перелік основних вправ, які включаються до навчальних програм (№ вправи – вправа):

№ 2 – підтягування на перекладині;

№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;

№ 7 – ривок гирі 24 кг;

№ 8 – присідання з гирею 24 кг;

№ 9 – комплексна силова вправа;

№ 13 – комплексна вправа на спритність;

№ 17 – контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;

№ 19 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1);

№ 27 – біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м);

№ 32 – пірнання у довжину;

№ 33 – плавання в обмундируванні зі зброєю.

Додатково для курсантів і слухачів ВВНЗ, включаючи офіцерів третьої вікової групи:

№ 4 – комплексна силова вправа;

№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;

№ 8 – присідання з гирями;

№ 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині;

№ 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах;

№ 20 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1).

4.1.6. 6 група – вертолітні частини і підрозділи, курсанти ВВНЗ, в яких готують офіцерів для цих частин і підрозділів. Спеціальні завдання:

переважний розвиток сили, силової витривалості, просторового орієнтування, стійкості до захитування і вібрації;

удосконалення навичок виконання фізичних вправ акробатичного характеру, пов'язаних з обертами, нахилами, перекидами, стрибками і т.ін., посадки і висадки у вертольоти, десантування з парашутом;

виховання сміливості й рішучості, ініціативності і винахідливості, емоційної стійкості, згуртованості та вдосконалення навичок у колективних діях на тлі великих фізичних і психічних навантажень.

Перелік основних вправ, які включаються до навчальних програм (№ вправи – вправа):

№ 2 – підтягування на перекладині;

№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;

№ 6 – кут в упорі на брусах;

№ 7 – ривок гирі 24 кг;

№ 8 – присідання з гирею 24 кг;

№ 9 – комплексна силова вправа;

№ 12 – стрибок ноги нарізно через коня і козла;

№ 13 – комплексна вправа на спритність;
№ 14 – оберти на лопінгу;
№ 15 – оберти на ґімнастичному колесі;
№ 16 – сальто вперед або назад на батуті;
№ 19 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1);
№ 22 – біг на 1 км;
№ 23 – біг на 3 км;
№ 27 – біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м);
№ 31 – плавання на 100 м

Для курсантів ВВНЗ, в яких готують фахівців для армійської авіації, такий самий перелік вправ.

4.1.7. 7 г р у п а – частини і підрозділи радіоелектронної боротьби, радіолокаційні частини і підрозділи, курсанти ВВНЗ, в яких готують офіцерів для цих частин і підрозділів. Спеціальні завдання:

переважний розвиток загальної (статичної) витривалості, швидкості і точності рухів;

удосконалення навичок спеціального бойового керування, виконання спеціальних прийомів і дій, пов'язаних з раптовою зміною обстановки та переключенням уваги зорових та слухових аналізаторів, зміною темпу та інтенсивності професійних дій;

виховання емоційної стійкості, уваги і здатності до переключення, витримки та самовладання.

Перелік основних вправ, які включаються до навчальних програм (№ вправи – вправа:

№ 2 – підтягування на перекладині;
№ 3 – підйом переворотом на перекладині;
№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
№ 6 – кут в упорі на брусах;
№ 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині;
№ 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах;
№ 13 – комплексна вправа на спритність;
№ 17 – контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;
№ 19 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1);
№ 22 – біг на 1 км;
№ 23 – біг на 3 км;
№ 25 – метання гранати Ф-1 на дальність;
№ 26 – біг на 400 м (човниковий біг 4x100 м);
№ 27 – біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м);
№ 30 – лижні гонки на 5 і 10 км;
№ 31 – плавання на 100 м вільним стилем або брасом;
№ 33 – плавання в обмундируванні зі зброєю.

Для курсантів ВВНЗ, що готують фахівців для вказаних частин і підрозділів, такий самий перелік вправ.

4.1.8. 8 г р у п а – медичні частини і підрозділи, бази, склади тощо.

Для 8-ї групи спеціальні завдання фізичної підготовки співпадають із завданнями загальної фізичної підготовки, які вказані у цьому Керівництві.

Перелік основних вправ, які включаються до навчальних програм (№ вправи – вправа):

№ 1 – 1-й і 2-й комплекс вільних вправ;

№ 2 – підтягування на перекладині;

№ 5 – згинання і розгинання рук в упорі на брусах;

№ 7 – ривок гирі 24 кг;

№ 8 – присідання з гирею 24 кг; № 9 – комплексна силова вправа;

№ 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90^0 на перекладині;

№ 11 – зіскок боком з поворотом на 90^0 на брусах;

№ 13 – комплексна вправа на спритність;

№ 17 – контрольна вправа на єдиній смузі перешкод;

№ 19 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1);

№ 22 – біг на 1 км; № 23- біг на 3 км; № 24- біг на 5 км;

№ 25 – метання гранати Ф-1 на дальність;

№ 26 – біг на 400 м (човниковий біг 4х100 м);

№ 27 – біг на 100 м (човниковий біг 10х10 м);

№ 28 – стрибок у довжину з місця;

№ 29 – марш-кидок на 5 і 10 км;

№ 30 – лижні гонки на 5 і 10 км;

№ 31 – плавання на 100 м вільним стилем або брасом;

№ 33 – плавання в обмундируванні зі зброєю.

Для курсантів ВВНЗ, що готують фахівців для медичного та тилового забезпечення, такий самий перелік вправ.

4.1.9. Курсанти та слухачі ВВНЗ, крім практичної фізичної підготовки, повинні оволодівати методичними та організаційними навичками керівника при проведенні всіх форм фізичної підготовки в обсязі командира взводу, роти, які визначені Настановою з фізичної підготовки (НФП-97).

4.2. Опис вправ з фізичної підготовки

Вправа №1 Перший комплекс вільних вправ (мал.1).

Вихідне положення – стройова стійка.

"Раз-два" – піднімаючись на носки, повільно підняти руки угору; пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивитись вгору, потягнутись.

"Три" – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притискуючи їх до тіла, кулаки до плечей, дивитись прямо.

"Чотири" – розігнути руки вгору, прогнутись, дивитись вгору.

"П'ять" – з'єднуючи носки ніг, присісти до відмови на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в сторони.

“Шість” – випрямитись, піднімаючи руки вперед і відводячи їх в сторони і назад до відмови (з ривком в кінці руху), пальці стиснути в кулак.

“Сім” – присісти до відмови на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в сторони.

“Вісім” – стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс.

“Дев’ять” – розгинаючи ліву руку і відводячи її в сторону і назад до відмови (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб ліворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть лівої руки.

“Десять” – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

“Одинадцять” – розгинаючи праву руку і відводячи її в сторону і назад до відмови (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб праворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть правої руки.

“Дванадцять” – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

“Тринадцять” – різко нахилитися вперед до торкання землі руками, ноги прямі.



Мал.1. Перший комплекс вільних вправ

“Чотирнадцять” – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх в сторони і назад, прогнутися.

"П'ятнадцять" – різко нахилитися вперед до торкання землі руками.

"Шістнадцять" – випрямляючись, стрибком з'єднати ноги і прийняти стройову стійку.

Другий комплекс вільних вправ (мал. 2)

Вихідне положення – стройова стійка.

"Раз-два" – з силою відвести плечі і руки до відмови назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки долонями вперед і, піднімаючись на носках, рухом у сторони, повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутись.

"Три" – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притиснути їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

"Чотири" – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук в сторони і поворотом голови вліво, пальці розтиснути, долоні вниз.





Мал.2. Другий комплекс вільних вправ.

"П'ять" – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

"Шість" – зробити широкий випад вправо з різким розгинанням рук в сторони і поворотом голови вправо, пальці розтиснути, долоні вниз.

"Сім" – поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

"Вісім" – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні зі сплеском з'єднати над головою, тулуб відхилити назад.

"Дев'ять" – різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати.

"Десять" – випрямитись, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб наліво і різким рухом розвести руки в сторони до відмови, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зсувати.

"Одинадцять" – не зупиняючись, повернути тулуб направо і повторити нахили вперед, руки між ногами.

"Дванадцять" – не зупиняючись, випрямитись і повторити той же рух, що і на рахунок десять, тільки з поворотом тулуба вправо.

"Тринадцять" – не зупиняючись, повернути тулуб вліво і повторити нахил вперед, руки між ногами.

"Чотирнадцять" – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і присісти до відмови, руки вперед долонями вниз, пальці розтиснути.

"П'ятнадцять" – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки з швидким переходом на обидві ступні, прийняти положення напівприсіду, руки вперед в сторони, долоні всередину, коліна нарізно.

"Шістнадцять" – підводячись, опустити руки, прийняти стройову стійку.

Вправа № 2. Підтягування на перекладині

Виконується з вису, хватом зверху (долонями вперед), руки прямі (положення вису фіксується протягом однієї-двох сек.). Згинаючи руки, військовослужбовець підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною (дивитися тільки вперед). Потім повільно опуститися у вис на прямих руках. Допускається незначне згинання та розведення ніг. Забороняються махові та ривкові рухи. Результатом є кількість безпомилкових підтягувань.

Вправа № 3. Підйом переворотом на перекладині

Виконується з вису, хватом зверху (долонями вперед), руки прямі. Підтягуючись, підняти ноги до перекладини та перевернутися, вийти до упору на прямі руки (положення вису і упору фіксується 1-2 секунди). Опуститись у вихідне положення можна довільним способом. Дозволяється незначне згинання та розведення ніг, а також відхилення тіла від нерухомого положення. Забороняються хльосткі рухи ногами. Результатом є кількість виконаних повторів.

Вправа № 4. Комплексна атлетична вправа

Зміст вправи складають три вправи: підтягування, піднімання прямих ніг до перекладини, підйом переворотом на перекладину, які виконуються послідовно і разом утворюють один цикл. Положення вису і упору фіксується на прямих руках 1-2 секунди. Забороняється виконувати вправу в іншій послідовності. Результатом є кількість виконаних циклів.

Вправа № 5. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах

Вправа виконується з положення в упорі на брусах (руки прямі, ноги разом, допускається незначне їх розведення). Згинаючи руки, опуститися вниз, далі піднятись у вихідне положення, фіксуючи виконання вправи (положення упору фіксується 1-2 секунди). Результатом є кількість виконаних повторів.

Вправа № 6. Кут в упорі на брусах

Виконується з положення упору. Піднявши прямі ноги в положення "кут", утримувати їх над жердинами. Час виконання вправи визначається з моменту, коли буде зафіксований "кут" і до того часу, поки п'яти ніг не опустяться нижче жердин.

Вправа № 7. Ривок гирі

Виконується з вихідного положення – ноги на ширині плечей, хват однією рукою зверху за дужку гирі, яка стоїть на підлозі. За командою "Вправу почи–НАЙ!" військовослужбовець послідовно піднімає гирю вгору та опускає донизу спочатку однією, а потім без відпочинку після зміни рук – іншою рукою. Положення гирі вгорі фіксується на прямих руках протягом однієї-двох секунд. Якщо гиря торкається підлоги або падає, виконання вправи припиняється. Результатом є кількість повторень, зроблених виконавцем правою та лівою руками. Обов'язковою умовою є рівна кількість повторень обома руками.

Вправа № 8. Присідання з гирею 24 кг

Виконується з вихідного положення – ноги на ширині плечей, хват двома руками зверху за дужку гирі, яка знаходиться за головою. За командою "Вправу почи–НАЙ!" військовослужбовець послідовно присідає, згинаючи ноги (до повного присідання), та піднімаючись, фіксує вихідне положення. Забороняється виконувати вправу не до повного присідання та змінювати вихідне положення. Результатом є кількість виконаних повторень. Як і при присіданні на лівій і правій ногах при виконанні контрольного перевірочного комплексу та вистрибуванні є обов'язковим торкання п'ятами підлоги, тіло випростане, руки позаду.

Вправа № 9. Комплексна силова вправа (КСВ)

Вправа виконується протягом 1 хвилини. Перші 30 секунд військовослужбовець виконує максимально можливу кількість нахилів уперед, торкаючись

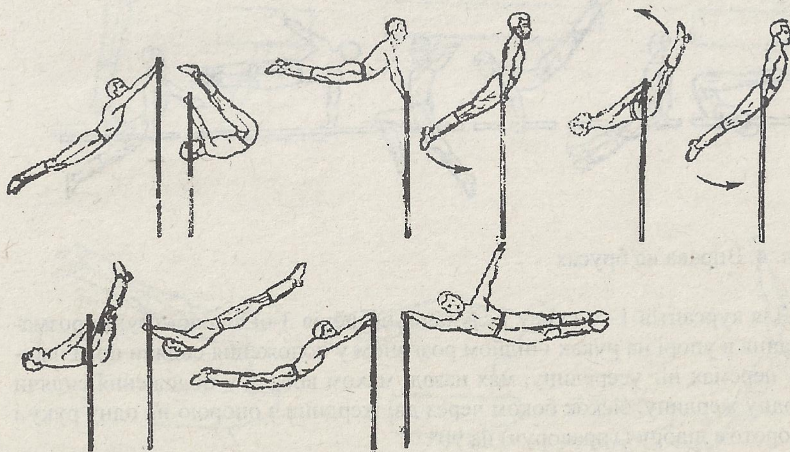
руками пальців ніг з положення лежачи на спині (умова – лопатками торкатися підлоги), руки вгору, ноги зафіксовані разом. Через 30 секунд за командою "Час!" учасник займає положення упор лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 сек. максимально можливу кількість згинань і розгинань рук, торкаючись грудьми підлоги до команди "Стій!". Дозволяється незначне згинання ніг, забороняється згинати тіло, воно має бути прямим (дивитися тільки вперед). Результатом є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Військовослужбовці-жінки виконання вправи можуть починати у вихідному положенні – руки на поясі.

Вправа № 10. Зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині

Для курсантів 1-го курсу і слухачів-офіцерів 3-ої вікової групи – вис, підйом переворотом, мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90°.

Для курсантів 2-го курсу і слухачів-офіцерів 2-ої вікової групи вис, розмахування, підйом розгином; мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90°.



Мал. 3. Вправа на перекладині

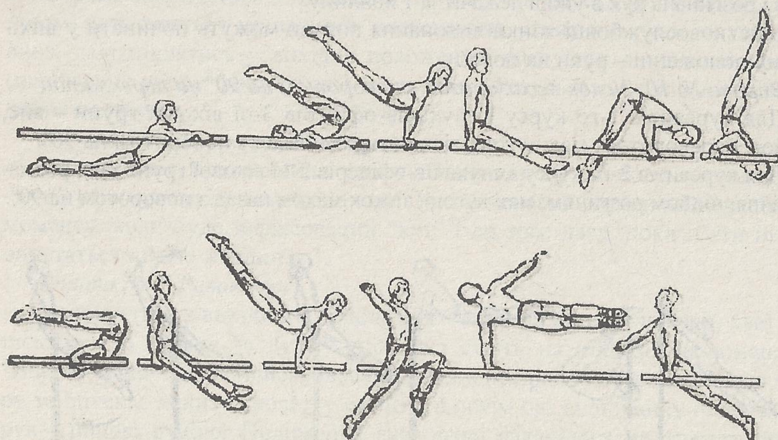
Для курсантів 3-го і старших курсів і слухачів-офіцерів 1-ої вікової групи – вис, розмахування, підйом розгином, оберт назад, мах дугою. Зіскок махом назад з поворотом на 90°. Форма одягу – 1, 2, 3.

Вправа № 11. Зіскок боком з поворотом 90°

Для курсантів 1-го курсу і слухачів-офіцерів 3-ої вікової групи: розмахування в упорі на руках і підйом розгином у положення сидячи ноги

нарізно, перемах ніг усередину, мах назад, махом вперед у положення сидячи на одну жердину, зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90°.

Для курсантів 2-го курсу та слухачів-офіцерів 2-ої вікової групи – розмахування в упорі на руках; підйом розгином, махом вперед, сід на одну жердину, зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90°.



Мал. 4. Вправа на брусах

Для курсантів 1-го курсу і слухачів-офіцерів 3-ої вікової групи: розмахування в упорі на руках і підйом розгином у положення сидячи ноги нарізно, перемах ніг усередину, мах назад, махом вперед у положення сидячи на одну жердину, зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90°.

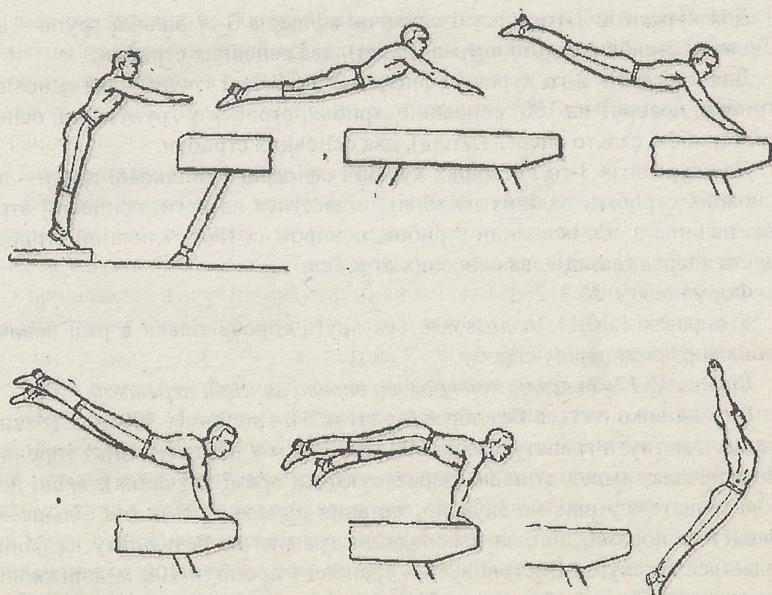
Для курсантів 2-го курсу та слухачів-офіцерів 2-ої вікової групи – розмахування в упорі на руках; підйом розгином, махом вперед, сід на одну жердину, зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90°.

Для курсантів 3-го і старших курсів та слухачів-офіцерів 1-ої вікової групи – розмахування в упорі на руках, підйом розгином; махом вперед сід ноги нарізно; перехват рук, силою стійка на плечах (тримати 3 сек.); переkид уперед в сід, ноги нарізно; перемах ніг усередину, мах назад, махом

вперед сід на одну жердину, зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90°. Форма одягу – № 1, 2, 3.

Вправа № 12. Стрибок ноги нарізно

Через "козла" у довжину – висота снаряду 120 см, місток висотою 10-15 см встановлюється за 1 метр від снаряду; стрибок виконується з розбігу; через "коня" у довжину – висота снаряду 120 см, місток висотою 10-15 см встановлюється довільно; стрибок виконується з розбігу з опорою і відштовхуванням рук від дальньої частини "коня". Дозволяється виконувати дві спроби. Форма одягу № 1, 2, 3.



Мал.5. Стрибок ноги нарізно через коня

Вправа № 13. Комплексна вправа на спритність

Проводиться у будь-якому приміщенні чи на рівному майданчику з трав'яним покриттям. За командою "Руш!" пробігти з високого старту 10 м виконати два перекиди вперед, стрибком поворот кругом, два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. При виконанні вправи у залі дозволяється використання матів. Форма одягу № 1, 2, 3.

Вправа № 14. Оберти на лопінгу

За час, відведений для виконання вправи, військовослужбовцям необхідно зробити 10 обертів. Відлік часу ведеться від верхньої точки обертання рамки лопінгу, за секундоміром, з точністю до десятих частин секунди.

Вправа № 15. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі

Вправа виконується військовослужбовцями на час. Із вихідного положення – стоячи в колесі, руки хватом знизу за поперечні ручки, виконати підряд 10 обертів у будь-який бік. Відлік часу ведеться від першого проходження вертикалі головою догори.

Вправа № 16. Сальто вперед чи назад на батуті

Для курсантів 1-го курсу і слухачів-офіцерів 3-ої вікової групи – два основних стрибки, сальто вперед (назад), два основних стрибки.

Для курсантів 2-го курсу і офіцерів 2-ої вікової групи – два основних стрибки, поворот на 180° основний стрибок, стрибок у групуванні, основний стрибок, сальто вперед (назад), два основних стрибки.

Для курсантів 3-го і старших курсів і офіцерів 1-ої вікової групи – два основних стрибки, падіння на живіт, підвестися на ноги; основний стрибок, падіння в сід, основний стрибок, поворот на 180°, основний стрибок, сальто вперед (назад), два основних стрибки.

Форма одягу № 1, 2, 3.

У вправах 1,10,11,16 дозволяється друга спроба тільки в разі невиконання вправи за першу спробу.

Вправа № 17. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод

Вправа виконується без зброї (додаток 5). Дистанція 400 м. Стоячи у траншеї, метнути гранату масою 600 гр на 20 м у цегляну стінку (пролом) або площадку перед стінкою (зараховуються прямі влучання); якщо першою гранатою у ціль не влучено, метання продовжується (не більше 3-х гранат) до поразки цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 секунд. Вистрибнути з траншеї і пробігти 100 м доріжкою у напрямку лінії початку смуги, оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти проходами лабіринту, подолати паркан, залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю із положення стоячи в кінці останнього відрізка балки подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутися обома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки, зіскочити у траншею, пройти по ходу.

Вправа № 19. Загальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1)

Укол багнетом (тичок стволом) – направити автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою ногою і випадом лівою (мал. 6); висмикнути багнет і поштовхом лівою ногою прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Удар прикладом збоку – рухом зброї правою рукою наліво, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба ліворуч нанести удар кутом приклада у голову противника. Під час удару права нога виставляється трохи вперед лівої (мал.7).

Захист підставкою автомата (карабіна) виконується вліво, вправо, вгору і вниз – під удари противника (мал.8).

Відбиви автоматом (карабіном) – виконуються ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво чи вниз – направо. Одразу за відбивом проводиться відповідна атака.

Колючі удари ножем – наносяться швидким рухом озброєної руки згори і знизу.

Звільнення від захватів противника:

автомата (карабіна) – нанести удар ногою в пах, повернутися боком до противника; нанести удар ногою в пах, повернутися боком до противника, нанести удар ногою в коліно (по гомілці), вихопити зброю (мал.9.); шиї ззаду – присідаючи, захопити руку противника і повернути голову вбік, нанести удар каблуком по гомілці, різким рухом рук вгору звільнитися від захвату;

шиї спереду – нанести удар ногою, з'єднуючи разом кулаки і розводячи лікті убік, нанести удар знизу вгору між руками противника (мал.10.).

Удари рукою і ногою – наносяться основою зімкнутих в кулак пальців, м'язовою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям, носком ноги, каблуком, стопою, коліном. Удари наносяться найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключицях, по суглобах рук і ніг, у сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер'ї; після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Захист підставкою рук – виконується підставкою одного передпліччя або двох схрещених під удар зверху, знизу і збоку (мал.11), а також підставленням долоні під удар противника рукою.

Задушення ззаду – підскочити до противника ззаду, рукою захопити голову, потягнути її до себе, передпліччям другої руки захопити шию і нанести удар ногою у підколінний згин, з'єднати руки і, розвертаючись вліво (вправо), навалити противника собі на спину, провести задушення (мал.12.).

Обеззброєння противника при уколі багнетом:

з відходом вліво – з кроком вліво відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою, нанести удар ногою в пах (коліно) збоку, вихопити зброю (мал.13);

з відходом вправо – з кроком вправо відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; нанести удар ногою у коліно збоку і вихопити зброю (мал.14).

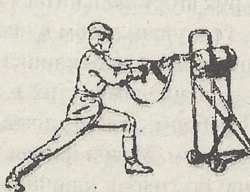
Вправа № 20. Спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ – 2)

Включає прийоми, передбачені комплексом РБ-1, та додатково такі прийоми:

удари багнетом і стволом автомата (карабіна) – виконуються після короткого замаху і зближення з противником, наносяться зверху вниз чи зліва (справа) направо (наліво) вниз;



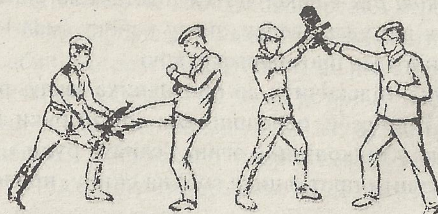
Мал. 5. Прийоми самострахування



Мал. 6. Укол багнетом



Мал.7. Удар прикладом збоку



Мал. 8. Захист підставкою автомата



Мал.9. Звільнення від захоплення автомата противника



Мал.10. Звільнення від захоплення шиї спереду



Мал.11. Захист підставкою рук



Мал.12. Душіння ззаду



Мал.13. Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво



Мал.14. Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вправо

Удар затильником приклада – наноситься з широким замахом стволом назад за плечі, магазином від себе вгору, потім з випадом правої (лівої) ноги, приклад посилається затильником у ціль (мал.15);



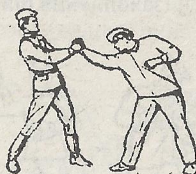
Мал.15. Удар затильником прикладу





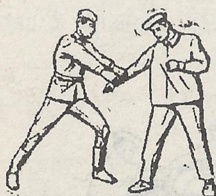


Мал.16. Загин руки за спину





Мал.17. Важіль руки назовні

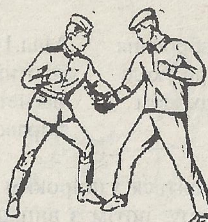


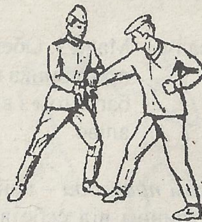


Мал.18. Важіль руки усередину

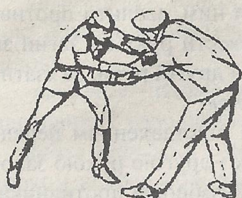


Мал.19. Обеззброєння противника при ударі ножем згори





Мал.20. Обеззброєння противника при ударі ножем знизу




Мал.21. Задня підніжка

Мал. 22. Кидок через спину

Удари малою лопатою – наносяться зверху і збоку навідліт. Тичок лопатою виконується з випадом правою ногою.

Відбив малою лопатою – виконується ударом ребром лопати по зброї противника вправо, вліво, вниз направо, вгору; після відбиву наноситься відповідний удар лопатою.

Захист:

відбивом – передпліччями, кулаком, ребром долоні вгору, всередину, ззовні та вниз ззовні;

підставкою – стопи, каблука, стегна під удар противника ногою;

загином руки за спину – захопити рукою кисть руки противника зверху, іншою рукою – одяг біля ліктя зверху – нанести удар ногою по гомілці або в пах, вивести противника з рівноваги, ривком правої руки до себе, а лівою від себе, зігнути руку противника у лікті. Закласти передпліччя захопленої руки в ліктьовий згин своєї руки, одночасно поставити ліву ногу ззовні правої ноги противника і нанести тому удар ребром долоні по шиї, захопити рукою комір, волосся чи каску і, утримуючи больовою дією, конвоювати противника (мал.16).

Для зв'язування повалити противника на землю, сісти на нього, міцно притиснути коліном одну з рук противника і здійснити загин іншої руки.

Обеззброєння противника при ударі ножем знизу через загин руки за спину – кроком уперед зустріти озброєну руку противника підставленням передпліччя вниз, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, завдати удар ногою у пах або коліно, здійснити загин руки за спину, обеззброїти.

Важіль руки ззовні (мал.17) – захопити кисть противника двома руками знизу, піднімаючи захоплену руку вгору, зігнути кисть до передпліччя, нанести удар ногою і, викручуючи руку назовні, повалити противника на землю, нанести удар ногою; зігнути руки за спину, зв'язати.

Важіль руки всередину (мал.18)- захопити передпліччя руки противника двома руками зверху ззовні, нанести удар ногою по гомілці або у пах, ривком викручуючи руку всередину, вивести противника з рівноваги і під-

вести плече противника під своє плече, натискаючи ним, звалити противника; натискаючи рукою на ліктьовий суглоб, перевести руку на загин за спину і сівши верхом на противника, здійснити загин другої руки, зв'язати.

Обеззброєння противника при ударі малою лопатою:

згори чи справа – з кроком уперед захиститися підставленням передпліччя вгору під озброєну руку противника на замах і другою рукою захопити держак лопати ззовні, нанести удар ногою і обеззброїти противника, викручуючи лопату в бік великого пальця;

навідмаш чи тичком – з кроком уперед убік і поворотом до противника відбити передпліччями озброєну руку противника на замаху і, захопивши її, нанести удар ногою, захопити держак лопати і обеззброїти противника, викручуючи лопату в бік великого пальця.

Обеззброєння противника при ударі ножем:

згори – з кроком уперед захиститися підставкою передпліччя руки вгору під удар озброєної руки противника на замаху (мал.19), другою рукою захопити його передпліччя знизу біля ліктя; натискуючи передпліччям руки на ніж ззовні, обеззброїти його;

знизу чи прямо – з кроком уперед захиститися підставкою передпліччя лівої (правої) руки вниз, зупинити удар і захопити озброєну руку за зап'ястя, потягнути її вправо (вліво) від себе і ударом основи правої (лівої) долоні по тильній поверхні кисті противника вибити ніж (мал.20).

Звільнення від захватів противником:

шиї спереду (одягу на грудях) – нанести противнику удар передпліччям знизу по руці, захопити двома руками його руку, нанести удар ногою і здійснити важіль руки усередину;

шиї ззаду – присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову вбік, нанести удар каблуком по гомілці, різким рухом рук вгору звільнитися від захвату, утримуючи руку (руки) противника, здійснити кидок через спину, зв'язати;

тулуба з руками ззаду – нанести противнику удар каблуком по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя, присідаючи, звільнитися від захвату, захопити його руку однією рукою за передпліччя, другою за плече, здійснити кидок через спину, зв'язати;

тулуба ззаду – нанести удар каблуком по гомілці, захопити руку противника за кисть і лікоть, повертаючись, здійснити загин руки за спину;

тулуба спереду – нанести противнику удар коліном в пах, а основою долоні – в обличчя;

тулуба з руками спереду – нанести удар коліном в пах, присідаючи, ривком розвести руки в сторони, нанести удар ногою;

ніг спереду – нанести удар зверху рукою по голові, захопити однією рукою потилицю зверху, а другою – підборіддя знизу і ривком повернути голову;

ніг ззаду – падаючи вперед на руки, звільнитися від захвату і нанести противнику удар ногою;

задня підніжка – захопити противника за одяг біля ліктя і за плечі, з кроком вперед вбік ривком осадити його на виставлену вперед ногу; поставити ногу за опорну ногу противника та ривком рук кинути противника через ногу на землю, нанести удар ногою, зв'язати;

кидок через спину – захопити противника за руку, ривком потягнути його до себе вгору, швидко повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилася на плечі; випрямляючи ноги і нахиляючись уперед, підбити його тазом, ривком рук униз, кинути на землю, нанести удар ногою, зв'язати.

Вправа № 21. Перший комплекс прийомів рукопашного бою (мал.23).

Вихідне положення – стройова стійка.

Прийняти готовність до бою, з кроком правої ноги назад виконати зовнішній блок лівою рукою.

З кроком правою ногою вперед нанести прямий удар правою рукою.

Боковий удар лівою ногою, фронтальна стійка.

Повертаючись направо, з кроком лівою ногою вперед відбив (підставка) лівої руки.

З кроком правою ногою вперед рубаючий удар правою долонею по шиї.

Різкий нахил уперед, удар лівою ступнею назад по нападаючому противнику.

З випадом правою ногою вбік удар ребром правої руки навідмаш.

З поворотом наліво захист відбиттям лівою рукою від удару ногою знизу, удар правою ногою в пах, готовність до бою.

Поворот направо, з кроком лівою ногою вперед захист відбиттям лівою рукою всередину.

З кроком правою ногою вперед, удар ліктем правої руки збоку в голову.

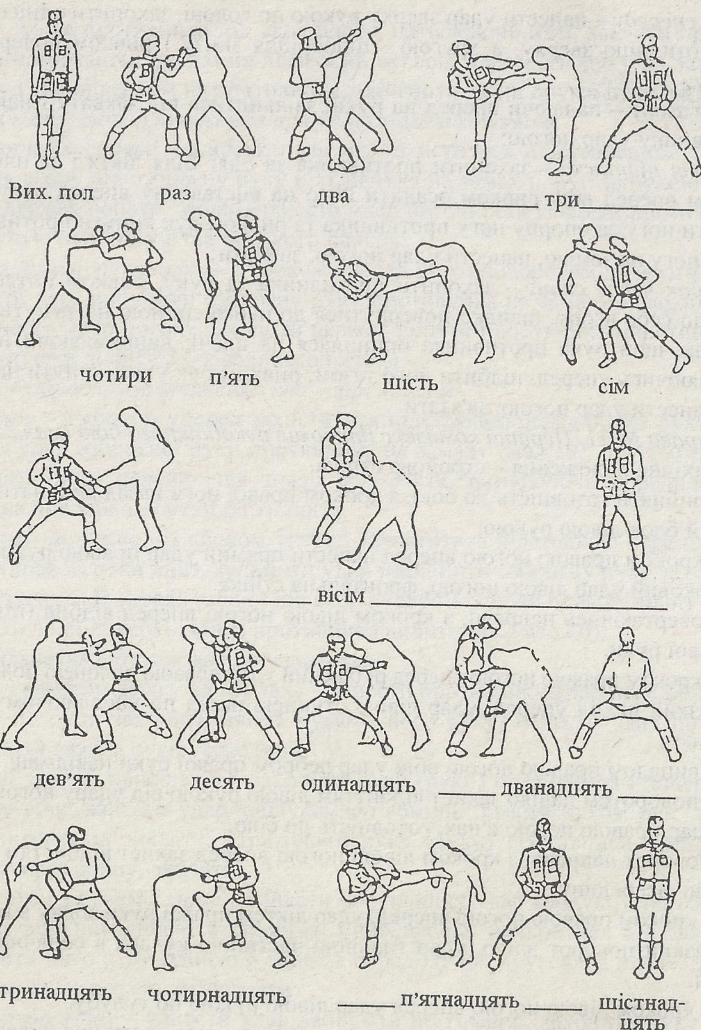
Різкий поворот вліво, удар тильною частиною кулака в сонячне сплетіння.

З кроком лівою ногою вперед удар лівою рукою по тулубу.

З кроком правою ногою вперед удар мускульною частиною кулака правої руки по голові зверху.

З поворотом на правій нозі вліво боковий удар лівою ногою, фронтальна стійка.

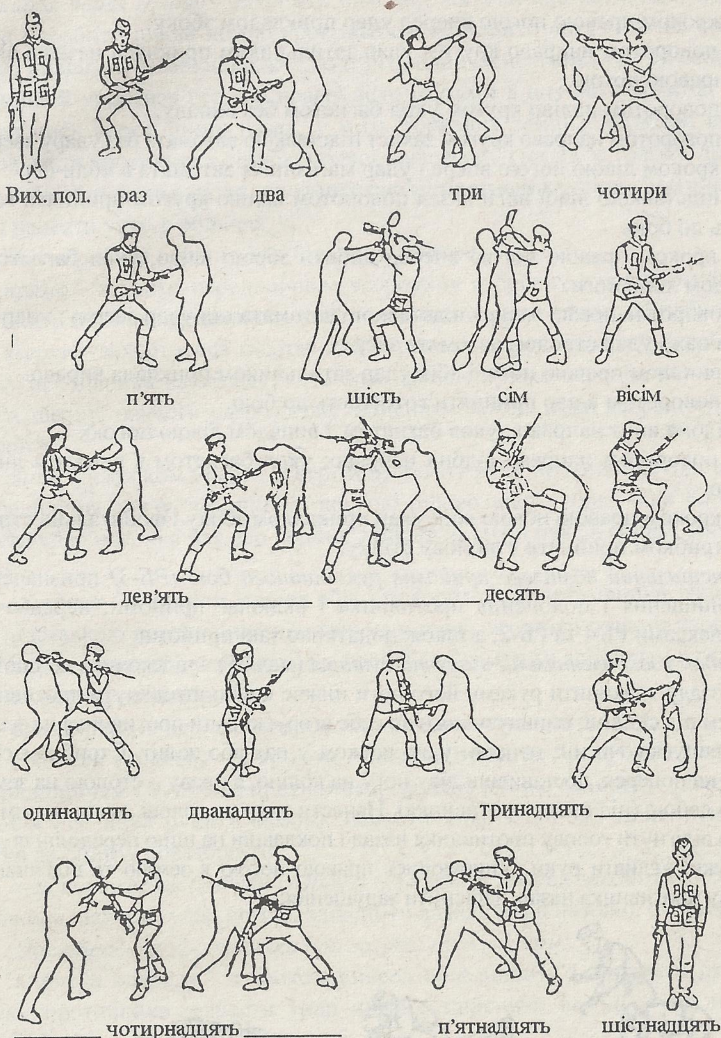
Стройова стійка.



Мал.23. Перший комплекс прийомів рукопашного бою

Другий комплекс прийомів рукопашного бою (мал.24).

Вихідне положення. Стройова стійка.



Мал.24. Другий комплекс прийомів рукопашного бою

Прийняти готовність до бою.
Укол багнетом з випадом лівою ногою.

З кроком правою ногою вперед удар прикладом збоку.

З поворотом направо кругом удар затильником приклада назад з випадом правою ногою.

З поворотом наліво кругом укол багнетом без випаду.

З поворотом направо кругом захист підставкою автомата без удару зверху.

З кроком лівою ногою вперед удар магазином автомата в обличчя.

З підставкою лівої ноги назад поворотом наліво кругом прийняти готовність до бою.

З кроком правою ногою вперед вибити зброю вліво, укол багнетом з випадом лівої ноги.

Поворот направо, захист підставкою автомата під удар зверху; удар ногою в пах і удар стволом автомата зверху.

З випадом правою ногою вбік удар затильником приклада вправо.

З поворотом вліво прийняти готовність до бою.

Відбив вниз направо, укол багнетом з випадом лівою ногою.

З поворотом направо відбив направо; укол багнетом з випадом лівою ногою.

З кроком правою ногою вбік удар прикладом збоку і фронтальна стійка.

Стрибком прийняти стройову стійку.

Спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-3) призначений для знищення і полонення противника і включає прийоми, передбачені комплексами РБ-І та РБ-2, а також додатково такі прийоми:

кидок з захопленням ніг ззаду та душіння (мал.25) – підскочити до противника ззаду і захопити руками його ноги нижче колін; штовхнути противника плечем під сідниці, смикнути ноги до себе вгору, кинути противника на землю і, не випускаючи ніг, нанести удар носком у пах або живіт. Стрибком сісти йому на поперек, поставивши ліву ногу на коліно, а праву – стопою на землю перед собою (під плече противника). Нанести удар по голові, вслід за цим негайно відігнути голову противника назад і поклавши на шию передпліччя другої руки, з'єднати руки. Упираючись правою ногою в землю та відгинаючи голову противника назад, здійснити задушення;



Мал.25. Кидок із захопленням ніг ззаду та душіння

кидок через голову – захопити одяг під ліктями або на плечах противника і зробити лівою ногою крок вперед, поставити ногу між ніг противника, присідаючи якнайближче до п'яти, одночасно смикнути до себе противника й упертися стопою правої зігнутої ноги в низ його живота, перекидаючись через спину назад, у мить торкання землі лопатками сильно штовхнути противника стопою правої ноги вгору і назад за голову, зробивши повний перекид назад, не відпускаючи противника, сісти йому на груди і нанести удар в обличчя.

Обеззброєння противника при ударі ножем:

прямо – відбити передпліччям усередину озброєну руку противника і захопити його за передпліччя, здійснити важіль руки ззовні, обеззброїти;

зверху – захиститися підставкою передпліччя руки вгору під озброєну руку противника на замаху, захопити другою рукою передпліччя противника зверху, нанести удар ногою, здійснити важіль руки всередину, обеззброїти;

знизу – з кроком уперед зустріти озброєну руку противника підставкою передпліччя знизу, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах або коліно, здійснити загин рук за спину, обеззброїти;

навідмах – з кроком уперед вбік і поворотом до противника захиститися підставкою передпліччя під озброєну руку, захопити руками передпліччя зверху і нанести удар ногою в коліно (по гомілці); здійснити важіль руки всередину, обеззброїти.

Обеззброєння противника при спробі витягнути пістолет:

з кобури (кишені) – з кроком (випадом) вперед просунути кисть між передпліччям і тулубом противника, другою рукою захопити свою кисть ззовні (з'єднати руки в замок); нанести удар коліном, здійснити загин руки за спину, обеззброїти;

з-за поясу брюк (кобури спереду) – з кроком уперед захопити кисть противника, нанести удар ногою, здійснити важіль руки назовні, обеззброїти.

Обеззброєння противника при загрозі пістолетом:

впритул спереду – з кроком уперед вбік відбити і захопити озброєну руку противника, нанести удар ногою, здійснити важіль руки назовні, обеззброїти;

впритул ззаду – з поворотом навкруги відбити передпліччям озброєну руку противника і захопити її двома руками зверху, нанести удар ногою, здійснити важіль руки всередину, обеззброїти.

Зв'язування противника:

мотузкою – звалити противника на землю і зігнути руки за спину; мотузку надіти петлею на зап'ястя лівої руки противника, перекинути через його праве плече під груди, пропустити в ліктьовий згин лівої руки і зв'язати зап'ястя обох рук;

брючними і поясними ременями – звалити противника на землю і загнути руки за спину; брючним ременем зв'язати кисті противника, поясний ремінь пропустити під шию і прив'язати до брючного ременя.

Обшук – змусити противника широко розвести ноги, нахилитися вперед і спиратися на стінку або землю прямими руками; погрожуючи зброєю здійснити обшук.

Вправа № 22. Біг на 1 км.

За командою "На старт!" військовослужбовці стають до стартової лінії у положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" (або після пострілу) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом є час подолання дистанції з точністю до секунди. Для чоловіків та жінок умови виконання вправи однакові. Дистанція може бути виміряна як на стадіоні, так і на місцевості (міряти слід до лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки).

Вправа № 23. Біг на 3 км.

Умови виконання такі самі, як і при виконанні бігу на 1 км. Вправа проводиться із загального або роздільного старту. Старт або фініш мають бути в одному місці (дозволяється їх розводити на 10 м).

Вправа № 24. Біг на 5 км.

Умови виконання такі самі, як і при виконанні бігу на 1 (3) км. Дистанцію можна прокласти і на пересіченій місцевості.

Вправа № 25. Метання гранати Ф-1 на дальність (мал.26).

Виконується з автоматом у руці будь-яким способом, з розбігу без поворотів або з місця. Дальність кидка вимірюється від лінії кидання довжиною 4 м і шириною 7 см. Коридор шириною 10 м помічається паралельними білими лініями. Можна виконувати 3 спроби поспіль, зараховується найкраща.

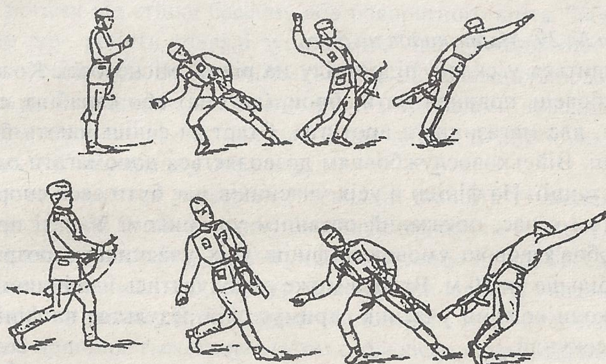
Вправа № 26. Біг на 400 м.

Проводиться на біговій доріжці стадіону або на рівній місцевості з високого старту, групами або відділеннями по 4 – 6 осіб.

Човниковий біг 4х100 м.

Проводиться на біговій доріжці стадіону або на рівному майданчику, розміченому лініями старту та повороту через 100 м (дозволяється за 50 см

до лінії повороту ставити стійки з прапорцями висотою до 1 м). За командою "Руш!" військовослужбовець долає відстань 100 м, далі, торкаючись ногою землі за лінією повороту, обігнувши стійку, повертається кругом та пробігає так само три відрізки по 100 м. Результатом є час подолання дистанції.



Мал.26. Метання гранати Ф-1

Вправа № 27 Біг на 100 м.

Проводиться на біговій доріжці або на рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою "На старт!" підійти до стартової лінії, поставити одну ногу вперед, не наступаючи на лінію, друга залишається на півкроку позаду. За командою "Увага" перенести вагу тіла на поштовхову ногу, тулуб нахилити вперед, руки зігнути в ліктях. За командою "Руш!" почати біг. Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої долі секунди.

Для чоловіків та жінок умови виконання вправи однакові.

Човниковий біг 10х10 м.

Проводиться на рівному майданчику, розміченому лініями старту та повороту через 10 м. За командою "Увага!", потім "Руш!", з високого старту військовослужбовець пробігає 10 м, торкаючись землі за лінією повороту, повертається і пробігає так само ще дев'ять відрізків по 10 м. Бігова доріжка має бути рівною, у належному стані, не слизькою. Результатом виконання вправи є час від старту до моменту, коли учасник закінчує подолання останнього відрізка. Для чоловіків і жінок умови виконання вправи однакові.

Вправа № 28. Стрибки у довжину з місця.

Виконуючи вправу, військовослужбовець стає носками ніг до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, стрибає якомога далі. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні. Результатом є дальність стрибка у сантиметрах (обирається краща з трьох спроб).

Вправа № 29. Марш-кидок на 5 км.

Проводиться у складі підрозділу на рівній місцевості. Кожен військовослужбовець повинен мати зброю (автомат або карабін), сумку для магазинів, два магазини та протигаз. Старт та фініш мають бути в одному місці. Військовослужбовцям дозволяється допомагати один одному на дистанції. На фініші в усіх учасників має бути своє спорядження. Результатом є час, показаний останнім учасником. У разі проведення змагань обов'язковою умовою є фініш усіх учасників з розривом між ними не більше як 50 м. Вправа може виконуватись і за індивідуальним заліком, коли кожний учасник отримує свій результат на фініші з точністю до секунди.

Марш-кидок на 10 км.

Ця вправа, як і марш-кидок на 5 км, може проводитися як за індивідуальним, так і за командним заліком. Обов'язковою умовою, для її виконання є попередні результати у марш-кидку на 5 км. Тим учасникам, у яких низькі результати, слабкий рівень підготовленості, виконувати цю вправу не рекомендується. Результатом виконання є час пробігу з точністю до секунди.

Вправа №30. Лижна гонка на 5 або 10 км.

Вправа проводиться на місцевості без доріг з загального або роздільного старту. Екіпіровка (лижі, кріплення, палки – виключно армійського зразка). Старт і фініш влаштовується в одному місці. Старт може бути індивідуальний, парний або груповий. Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Лижна гонка на 10 км.

Військовослужбовці виконують вправу так само, як і гонку на 5 км. Дистанція має передбачити подолання підйомів, спусків та рівної місцевості. Бажано зробити 2 кола по 5 км або одне коло на 10 км з позначками через кожний кілометр дистанції. Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Вправа №31. Плавання на 100 м у спортивній формі

За командою "Учасникам зайняти місця на старті!" військовослужбовці стають на задній край стартових тумбочок, далі за командою "На

старт!” підходять до переднього краю тумбочки. За командою “Руш!” (або за пострілом) стрибають у воду і пливуть вільним стилем (дозволяється будь-який спосіб плавання, як правило, – вільним стилем) кожний своєю доріжкою, намагаючись подолати позначену відстань якомога швидше. Виконання вправи військовослужбовець може починати у воді, відштовхуючись ногами від стінки басейну або поворотного щита. Забороняється ходити по дну, робити тривалі зупинки під час проходження поворотів, використовувати будь-які допоміжні засоби. До здавання вправи допускаються тільки ті учасники, які ознайомлені з правилами поведінки на воді. Результатом виконання є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Вправа №32. Пірнання у довжину.

Вправа проводиться у басейні (на водній станції). Із вихідного положення на стартовій тумбі (бортику басейну) стрибнути у воду і плисти під водою будь-яким способом, орієнтуючись на лінію на дні басейну або натягнутий на глибині 1,1-1,5 м шнур. Виконуючи вправу, учасник повинен знаходитися під водою. В разі появи на поверхні води будь-якої частини тіла, вправа припиняється. Результатом є кількість метрів, які подолає учасник до появи на поверхні будь-якої частини тіла.

Вправа №33. Плавання в обмундируванні зі зброєю.

Вправа виконується із вихідного положення на стартовій тумбі у повсякденній формі одягу (чоботи зняти та покласти за поясний ремінь спереду або ззаду), макет автомата знаходиться за спиною (мал.27). За командою “На старт!”, “Увага!”, “Руш!” стрибнути у воду і подолати якомога більшу відстань будь-яким способом. Результатом виконання вправи є кількість метрів, що подолав учасник.



Мал.27. Приладжування обмундирування і зброї для плавання

Розділ 5.

Шляхи досягнення спеціальної спрямованості фізичної підготовки особового складу Сухопутних військ

Вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки мають були відображені у засобах, методах і організації всіх форм фізичної підготовки.

Основними засобами фізичної підготовки є фізичні вправи.

Фізичні вправи – це рухи і дії, що використовуються з метою покращання фізичного стану військовослужбовців, паралельно вдосконалюючи їх психічні якості.

5.1. *Удосконалення фізичних якостей*

Використання фізичних вправ під час проведення всіх форм фізичної підготовки слід спрямувати на розвиток загальних та спеціальних фізичних і психічних якостей військовослужбовців, що досягається використанням спеціально підібраних вправ. Готуючись до проведення занять з ФП, керівник повинен знати наступні засоби розвитку і вдосконалення фізичних і психічних якостей:

загальна витривалість набувається використанням вправ, що виконуються тривалий час, переважно у повільному і середньому темпі з активною діяльністю всіх систем організму: тривалий біг, крос, марш–кидки, пересування на лижах, плавання, подолання перешкод, спортивні ігри. Вправи №17, 18, 22, 23, 24, 25, 29, 31, 33;

сила та силова витривалість набувається шляхом використання вправ, які потребують значного і максимального напруження м'язів: піднімання і перенесення ваги, силові вправи на гімнастичних снарядах, різноманітних тренажерах, єдиноборства, різноманітні комплексні силові вправи. Вправи №2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 28;

швидкісна витривалість набувається за допомогою тривалих швидкісних вправ: біг з прискоренням, подолання фрагментів смуг перешкод, плавання, спортивні ігри, невеликі швидкісні відрізки бігу на лижах. Вправи №9, 13, 17, 18, 26, 27, 31, 32;

швидкість у діях і швидкість рухових реакцій розвивається під час виконання вправ, які потребують миттєвої реакції на команди і сигнали, зміну обстановки, максимальних частот рухів, швидкісних і швидкісно-силових дій: біг на 60, 100 м, стрибки, метання, подолання окремих перешкод, рукопашний бій, єдиноборства, спортивні і рухливі ігри. Вправи №13, 15, 17, 18, 25, 26, 27, 28;

спритність, просторова координація, тонка рухова реакція набуваються шляхом використання вправ, пов'язаних зі складною координацією рухів, швидким переходом від точно погоджених дій до інших та вирішення несподіваних рухових завдань: вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, стрибки у воду, подолання перешкод, повороти на лижах, спортивні ігри, єдиноборства. Вправи №10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 18, 27, 28, 33;

психічна стійкість формується при виконанні вправ в умовах небезпеки, гострих емоційних ситуацій та нервово-психічного напруження під час подолання водних перешкод, подолання смуг перешкод з використанням небезпечних імітаційних, стрибків у воду, подолання небезпечних гірських ділянок, єдиноборств. Вправи №14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 32, 33;

сміливість і рішучість розвиваються вправами, які містять елементи нового, ризику і небезпеки пересування на великій висоті по вузькій опорі, стрибки в глибину, стрибки у воду, спускання з похилих схилів на лижах, вправи на спеціальних снарядах, єдиноборства. Вправи №10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 30, 32, 33;

ініціативність і винахідливість виховуються вправами, які потребують від виконавця самостійного рішення: спортивні ігри, рукопашний бій, дії за раптово поданими командами і сигналами, орієнтування на місцевості. Вправи №13, 20, 21, 30, спортивні ігри;

наполегливість і завзяття розвиваються вправами, що пов'язані з великими тривалими фізичними навантаженнями і нервово-психічним напруженням, особливо в умовах змагань: біг на середні і довгі дистанції, піднімання ваги та силові вправи на максимальну кількість разів. Вправи №2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,17, 18, 22, 23, 24, 26, 29, 30, 31, 32;

витримка і самовладання виробляються вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно і вправно в умовах фізичних навантажень і нервово-психічних напружень: подолання перешкод у складних умовах, плавання в обмундируванні зі зброєю, занурення, переправи плаванням, дії на воді і під водою, метання гранат у ціль, рукопашні бої з майже з повним контактом. Вправи №17, 18, 19, 20, 21, 25, 32, 33;

емоційна стійкість набувається під час виконання досить важких вправ з елементами ризику, вихованням самоконтролю за своїм станом, формуванням навичок подолання скутості, розслаблення м'язів і вільної регуляції дихання в умовах великого емоційного напруження. Вправи №10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 32;

стійкість уваги та здатність до її широкого розподілу і переключення формується за допомогою спеціальних вправ і додаткових завдань, що потребують вивчання сигналів і команд в обстановці, яка

швидко змінюється: рукопашний бій, спритні і рухливі ігри, подолання смуг перешкод з поданням неочікуваних команд та сигналів. Вправи №17, 18, 19, 20, 21;

стійкість до перевантажень розвивається вправами, що пов'язані з тривалим напруженням м'язів у поєднанні з грудним диханням: вправи на спеціальних снарядах, стрибки, біг на короткі й середні дистанції. Вправи №6, 9,14, 15, 26, 27, 28, 32;

стійкість до захитування розвивається вправами на спеціальних і гімнастичних снарядах, акробатичними і спеціальними вправами, що пов'язані зі швидкими поворотами тулуба, обертами і нахилами голови. Вправи №3, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15;

висотна стійкість, стійкість до кисневого голодування досягаються виконанням вправ, що пов'язані зі значними навантаженнями на дихальну і серцево-судинну систему: плавання, занурювання, біг на середні, довгі дистанції, спортивні ігри. Вправи №17, 18, 22, 23, 24, 26, 31, 32;

стійкість до несприятливого впливу обмеження рухової діяльності досягається вправами, які розвивають значну витривалість і спеціальними комплексами фізичних вправ, що виконуються за різних умов навчально-бойової діяльності.

5.2. Шляхи вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки

Визначення найбільш ефективних шляхів розв'язання загальних завдань фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей, родів військ і видів Збройних Сил України має велике теоретичне і практичне значення, оскільки від цього в кінцевому результаті залежить забезпечення високого рівня фізичної підготовленості особового складу до успішного виконання бойових завдань.

Розв'язання загальних завдань досягається тим, що засоби, методи, форми та елементи організації фізичної підготовки є в своїй основі однаковими для всіх військовослужбовців і обґрунтовані з точки зору забезпечення різнобічної фізичної підготовленості особового складу.

Розв'язання спеціальних завдань має знаходити відображення у засобах, формах, методах організації, тобто охоплювати всю систему фізичної підготовки військ. При цьому спеціальні завдання повинні розв'язуватися в тісному поєднанні із загальним протягом усього процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців.

5.2.1. Вирішення спеціальних завдань у процесі навчальних занять з фізичної підготовки здійснюються наступними шляхами:

включенням до програми навчання спеціальних розділів фізичної підготовки;

встановленням різного співвідношення навчального часу, який виділяється на навчальні заняття за окремими розділами фізичної підготовки;

використанням фізичних вправ, прийомів і дій спрямованих на розвиток найбільш важливих фізичних, спеціальних, психічних якостей і прикладних навичок;

застосуванням різноманітних методик проведення навчальних занять.

5.2.2. Спеціальні розділи фізичної підготовки. Основним завданням спеціальних розділів фізичної підготовки є формування і вдосконалення у військовослужбовців певних прикладних навичок. Поряд з цим заняття за даними розділами сприяють розвитку деяких важливих фізичних, спеціальних, психічних якостей. У складі спеціальних розділів не повно, але найбільш наочно, відображені специфічні вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців окремих родів Сухопутних військ.

5.2.3. Різне співвідношення навчального часу, який виділяється на навчальні заняття за окремими розділами фізичної підготовки, має суттєве значення для розв'язання спеціальних завдань, оскільки абсолютна більшість цих розділів є однаковою для військовослужбовців. Разом з цим, кожен з розділів фізичної підготовки спрямований на розв'язання не всіх, а окремих завдань, пов'язаних із розвитком спеціальних якостей і формуванням прикладних навичок. Чим більше завдань, які розв'язуються тим чи іншим розділом, співпадають із спеціальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців даної військової спеціальності, тим більшого значення набуває цей розділ у загальному процесі навчальних занять. Якщо у забезпеченні різнобічної фізичної підготовки особового складу всі розділи фізичної підготовки є однаково важливими, то у вирішенні спеціальних завдань їх ефективність, отже, і значення неоднакові. Тому для військовослужбовців окремих військових спеціальностей і родів військ деякі розділи мають особливе значення, і на засвоєння цих розділів необхідно відводити більшу кількість навчального часу.

5.2.4. Використання фізичних вправ, прийомів і дій, спрямованих на розвиток найбільш важливих якостей і навичок, дуже ефективно для вирішення спеціальних завдань у процесі навчальних занять. Це пояснюється великою різноманітністю змісту кожного розділу фізичної підготовки, що дозволяє в залежності від вимог до підготовленості військовослужбовців широко використовувати різні вправи для вирішення не тільки загальних але і спеціальних завдань.

Всі вправи, спрямовані на розвиток особливо важливих якостей і вдосконалення прикладних навичок військовослужбовців, можуть бути поділені на дві групи.

До першої групи відносяться загальні для всіх військовослужбовців вправи, прийоми і дії, ефект яких проявляється завдяки їх значній вазі в загальному обсязі засобів, що використовуються.

До другої належать спеціальні вправи, прийоми і дії, ефект яких обумовлений, насамперед, їх специфічним характером.

Такий розподіл засобів, спрямований на вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки, об'єктивно сприяє і вирішенню її загальних завдань (ЗФП).

5.2.5. Відмінності в методиці проведення навчальних занять у ряді випадків також можуть бути успішно використані для вирішення спеціальних завдань. Це пояснюється з одного боку тим, що навчання спеціальним вправам має свої особливості, а з другого – тим, що ефективність багатьох загальних для всіх військовослужбовців вправ залежить не тільки від змісту цих вправ, але й від методики їх виконання.

Особливості методики проведення навчальних занять полягають у певній послідовності виконання вправ у підготовчій, основній і заключній частинах заняття, у використанні тих чи інших методів і прийомів навчання та виховання. Це дозволяє навіть при однаковому змісті занять робити певний акцент на переважний розвиток найбільш важливих якостей і навичок.

5.2.6. Вирішення спеціальних завдань у процесі ранкової фізичної зарядки. Найбільш ефективними шляхами вирішення спеціальних завдань у процесі ранкової фізичної зарядки є:

використання варіантів, спрямованих на вдосконалення найбільш важливих фізичних, спеціальних якостей і прикладних навичок;

систематичне використання спеціальних вправ, що мають важливе значення для вдосконалення необхідних якостей і навичок або підвищення специфічних форм стійкості військовослужбовців.

5.2.7. Використання окремих варіантів зарядки засновано на їх конкретній спрямованості на вдосконалення певних якостей і навичок. Варіанти мають бути спрямовані на розвиток найбільш важливих фізичних, спеціальних якостей і прикладних навичок. У ракетних, зенітних, механізованих, розвідувальних і парашутно-десантних підрозділах, наприклад, варіанти зарядки з використанням подолання перешкод, прискореного пересування і кросу можуть проводитись двічі на тиждень, а інші – один раз. В артилерійських і зенітних підрозділах двічі на тиждень проводяться варіанти зарядки з використанням вправ на гімнастичних снарядах і подолання перешкод. Аналогічним чином перевага окремим варіантам зарядки віддається і в інших підрозділах Сухопутних військ. За сприятливих умов у підрозділах більш часто може проводитися зарядка з використанням спортивних ігор, плавання.

5.2.8. Систематичне використання в процесі зарядки спеціальних вправ дозволяє військовослужбовцям досить ефективно вдосконалювати деякі важливі фізичні, спеціальні якості та прикладні навички, а також підвищувати стійкість організму до впливу ряду специфічних факторів. Спеціаль-

ними вправами для особового складу з деяких спеціальностей є прийоми і дії на смузі перешкод, вправи з піднімання й перенесення ваги для артилеристів, танкістів і водіїв, спеціальні вправи індивідуальної гімнастики для льотного складу, спеціальні вільні вправи для моряків і льотчиків з підвищення їхньої стійкості до захитування, вправи для десантників з укріплення м'язів і зв'язок ніг тощо.

Використання всіх вправ дозволяє, поряд з підвищенням рівня різнобічної фізичної підготовленості військовослужбовців, підвищити значимість ранкової фізичної зарядки і долю вирішення низки спеціальних завдань фізичної підготовки різних родів військ.

5.2.9. Вирішення спеціальних завдань у процесі навчально-тренувальних занять зі спорту та на змаганнях. Різноманітність видів спорту, які культивуються в нашій країні, у тому числі й військово-прикладного характеру, відкриває широкі можливості для вирішення спеціальних завдань у процесі спортивної роботи. Це може бути забезпечено наступними шляхами:

підбором видів спорту і вправ для масового використання у підрозділах і частинах;

внесенням до складу спортивного тренування і змагань деяких військово-професіональних прийомів і дій.

5.2.10. Підбір видів спорту і вправ для масового використання потребує застосування військовослужбовцями різних спеціальностей насамперед тих класичних і військово-прикладних видів спорту, що ефективно впливають на розвиток найбільш важливих для них якостей, навичок або тих, які можуть використовуватись як засіб активного відпочинку для підвищення стійкості до впливу несприятливих факторів. Розглянемо це на окремих прикладах.

У механізованих підрозділах і частинах головну увагу в масовій спортивній роботі слід приділяти навчально-тренувальним заняттям з легкої атлетики (біг на короткі, середні і довгі дистанції), лижного спорту (лижні гонки на дистанцію від 5 до 30 км), плавання, спортивним іграм (ручний м'яч, волейбол, баскетбол і футбол), а також з таких військово-прикладних вправ і видів спорту як військове триборство, плавання в обмундируванні з макетом автомата, подолання перешкод і крос з орієнтуванням на місцевості. З цих видів спорту і вправ у механізованих частинах слід цілеспрямовано регулярно проводити змагання на першість рот, батальйонів і частини.

У масовій спортивній роботі парашутно-десантних підрозділів, за винятком видів спорту, рекомендованих для мотострільців, слід цілеспрямовано регулярно використовувати навчально-тренувальні заняття і змагання

з парашутного спорту, боксу, гімнастики, стрибків у воду, вправ на спеціальних знаряддях і боротьби (класична, вільна і самбо).

5.2.11. Включенням до змісту спортивного тренування і змагань окремих військово-професійних прийомів і дій необхідно комплектувати засоби фізичної підготовки та інші дисципліни бойової підготовки і таким шляхом відтворювати специфічні фізичні навантаження і нервово-психічні напруження, які зазнають військовослужбовці при виконані бойових завдань. У механізованих підрозділах, наприклад, у складі спортивного тренування і змагань необхідно цілеспрямовано включати різні комплексні багатоборства, які виконують індивідуально і в складі підрозділів, з бойовою стрільбою зі штатної зброї після різних пересувань і дій, пов'язаних з великими фізичними навантаженнями (марш-кидків, кросів, подолання перешкод, лижних перегонів, запливів). У танкових і автомобільних підрозділах необхідно широко використовувати водіння автомобілів у різних умовах, а також виконання прийомів і дій, пов'язаних з обслуговуванням автомобілів, у поєднанні з пересуванням і різними діями на місцевості. Аналогічно можуть використовуватися військово-професійні прийоми в процесі спортивної роботи і в інших підрозділах Сухопутних військ.

5.2.12. Вирішення спеціальних завдань у процесі супутнього тренування. У процесі супутнього фізичного тренування шляхи вирішення спеціальних завдань подібні до тих, що використовуються в спортивній роботі:

включення до змісту супутнього тренування фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення найбільш важливих якостей і навичок;

використання деяких військово-професійних прийомів і дій.

До змісту супутнього тренування включаються не всі вправи, спрямовані на вдосконалення найбільш важливих якостей і навичок, а лише ті з них, які можуть використовуватися при пересуванні до місць занять і є аналогічними за характером до бойових дій підрозділів. Такими вправами є прискорене пересування і біг по пересічній місцевості, подолання справжніх і штучних перешкод, пересування і бойові прийоми на лижах, спрямовані на розвиток стійкості, а в танкових, автомобільних, артилерійських та інших підрозділах – переважно швидкісний біг на великі дистанції і швидкісне долання перешкод. Ці вправи особливо широко використовуються при пересуваннях у піших строях.

Військово-професійні прийоми і дії використовуються у супутньому тренуванні переважно при пересуваннях на танках, бойових машинах, бронетранспортерах і автомобілях. Такими прийомами і діями можуть бути прийоми посадки в танк (бойову машину, автомобіль) і висадки з нього, пересування гармат силами обслуги, приведення гармат, танків і установок у бойове і похідне положення, різні дії в захисному одязі та ін.

У процесі супутнього фізичного тренування ці два шляхи вирішення спеціальних завдань можуть тісно поєднуватись і комплектуватися.

5.2.13. Вирішення спеціальних завдань при використанні фізичних вправ в особливих умовах. Специфікою фізичних вправ в особливих умовах є те, що їх ефективне використання неможливе без урахування конкретних умов і характеру навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. По суті фізичні вправи в особливих умовах розв'язують в основному спеціальні завдання. Це забезпечується:

використанням деяких особливостей в організації і методиці фізичних вправ;

підбором і використанням спеціальних вправ.

5.2.14. Особливості в організації і методиці проведення фізичних вправ (тривалість виконання, дозування окремих вправ, час початку і закінчення виконання вправ, самостійне, в складі розрахунків, які чергують, або підрозділів та ін.) мають бути визначені в залежності від того, коли вони проводяться (до, в процесі або після діяльності в особливих умовах), який характер і умови навчально-бойової діяльності військовослужбовців.

5.2.15. Спеціальні вправи мають підбиратись і використовуватися виходячи з характеру військово-професійних прийомів і дій, величини і характеру навантажень і напружень та конкретних умов, в яких здійснюється навчально-бойова або бойова діяльність військовослужбовців. При підборі цих вправ треба враховувати їх вплив на рухові, вегетативні або нервово-психологічні функції організму. Тільки правильна організація цих вправ дозволяє використовувати фізичні вправи для збереження і підвищення працездатності військовослужбовців при їх діяльності в різних особливих умовах.

5.2.16. Спеціальні вправи для перевірки, наближені до змісту і характеру фізичних навантажень і нервово-психічних напружень до потреб бойової діяльності військовослужбовців, відображають головним чином рівень розвитку спеціальних якостей або прикладних навичок, найбільш важливих для військовослужбовців того чи іншого роду військ. Такими є спеціальні контрольні вправи на смугах перешкод, вправи на спеціальних знаряддях для льотного складу, і особового складу парашутно-десантних підрозділів, вправи для перевірки стійкості до захитування для автомобілістів і танкістів та ін.

У ряді випадків спеціальні вправи відображають рівень розвитку сили, швидкості, спритності і стійкості, але характеризують ці якості в специфічній формі їх виявлення, яка повною мірою наближена до форми їх виявлення в процесі навчально-бойової або бойової діяльності. Такими є марш-кидки на 5 і 10 км для особового складу механізованих, розвідувальних і

парашутно-десантних підрозділів, піднімання штанги для військовослужбовців танкових, автомобільних і артилерійських підрозділів, та деякі інші вправи. Перевірка за спеціальними вправами досить повно характеризує рівень розвитку ряду фізичних і спеціальних якостей та прикладних навичок, до яких навчально-бойова і бойова діяльність військовослужбовців тих чи інших родів військ ставить найбільші вимоги.

5.2.17. Розбіжності у величині нормативів, за якими оцінюється рівень розвитку деяких фізичних якостей і прикладних навичок, об'єктивно обумовлені тим, що навчально-бойова діяльність особового складу різних військових спеціальностей і родів військ висуває до одних і тих самих якостей і навичок неоднакові вимоги. Величина нормативів має відображати об'єктивно необхідний рівень вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців даної військової спеціальності.

5.2.18. Основні фізичні, спеціальні якості і прикладні навички для особового складу різних військових спеціальностей і родів військ є неоднаковими. Це також обумовлено суттєвими розбіжностями у вимогах до фізичної підготовленості військовослужбовців в залежності від змісту їх навчально-бойової і бойової діяльності. Визначення основними тих якостей і навичок, до розвитку яких висуваються високі вимоги, дозволяє скерувати весь особовий склад на необхідність їх постійного розвитку і вдосконалення. Підвищення значущості рівня розвитку основних якостей і навичок при визначенні загальної оцінки фізичної підготовленості кожного військовослужбовця дозволяє оцінювати фізичну підготовку на підставі успішного вирішення не тільки загальних, а й спеціальних завдань.

Сукупність усіх цих вимог забезпечує максимальну об'єктивність оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців і її відповідність справжній фізичній підготовленості військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Розділ 6.

Спеціальні завдання фізичної підготовки офіцерського складу, курсантів військових навчальних закладів та військовослужбовців-жінок

6.1. *Фізична підготовка офіцерів.*

6.1.1. Фізична підготовка офіцерів має забезпечувати формування і підтримання їх фізичної підготовленості на рівні вимог військової служби, збереження високого рівня професійної придатності, зміцнення здоров'я, загартування організму, вдосконалення методичних умінь і навичок з питань керівництва, організації та проведення всіх форм фізичної підготовки. Кожен офіцер несе особисту відповідальність за свою фізичну підготовленість і зобов'язаний систематично займатись і бути фізично готовим до виконання поставлених завдань.

6.1.2. Дані про фізичну підготовленість офіцерів відображаються в службових характеристиках і атестаціях, враховуються при призначенні на посаду, при присвоєнні чергових військових звань, підвищенні класності, виплаті різних грошових винагород.

6.1.3. Планування фізичної підготовки офіцерів має забезпечувати виконання програм ФП з урахуванням рішень навчальних і бойових завдань і передбачати на заняття з фізичної підготовки 4 години (2-4 заняття) на тиждень у службовий час; для працівників штабів армійських корпусів і вище – двічі на тиждень по 1,5 години.

6.1.4. Для навчальних занять і складання нормативів з фізичної підготовки офіцери, відповідно до віку, поділяються на групи:

перша – до 30 років;
друга – від 30 до 35 років;
третя – від 35 до 40 років;
четверта – від 40 до 45 років;
п'ята група – від 45 до 50 років;
шоста – 50 років і старше.

Офіцери, які мають тимчасові відхилення від норми за станом здоров'я, займаються в групах лікувальної фізичної культури під керівництвом спеціалістів військово-медичної служби за спеціальними програмами, які розробляються за участю начальника фізичної підготовки і спорту.

6.1.5. Величина фізичних навантажень на заняттях регулюється за частотою пульсу і залежить від віку та фізичної підготовленості (табл.5).

Таблиця 5

Фізичне навантаження	Частота пульсу (уд./хв) в залежності від вікової групи				
	1-а	2-а	3-я	4-а	5-а
Низьке	До 130	До 125	До 120	До 115	До 110
Середнє	130-150	125-145	120-140	115-130	110-125
Високе	150-180	145-170	140-160	130-150	125-140
Максимальне	понад 180	понад 170	понад 160	понад 150	понад 140

6.1.6. Офіцери за рівнем вимог до фізичної підготовленості поділяються на категорії:

Перша категорія – офіцери, професійна діяльність яких вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей. До неї належать офіцери військових частин і підрозділів аеромобільних військ, спеціального призначення та розвідувальних частин і підрозділів, а також офіцери навчальних підрозділів ВВНЗів, які готують офіцерів для цих військових частин і підрозділів.

Третя категорія – офіцери, професійна діяльність яких не вимагає спеціального розвитку фізичних якостей, а фізична підготовка призначена для зміцнення здоров'я, підтримання високої працездатності. До неї належать офіцери управлінь, штабів, установ, центрів, відділів від об'єднань і вище, а також офіцери професорсько-викладацького складу ВВНЗів (крім офіцерів 1-2 вікових груп).

Друга категорія – офіцери, професійна діяльність яких має безпосередній зв'язок з рівнем розвитку фізичних якостей. До них належать офіцери, які не належать до 1-ї та 3-ї категорій, а також офіцери 1-2-ї вікових груп з 3-ї категорії.

6.1.7. Крім навчальних занять з фізичної підготовки, офіцери зобов'язані брати участь у спортивно-масовій роботі та займатися самостійною фізичною підготовкою.

6.1.8. У процесі організації спортивно-масової роботи необхідно планувати проведення змагань для офіцерів різних вікових груп та їх участь у спортивних змаганнях, що організуються для всього особового складу, залучати офіцерів до виконання вправ військово-спортивного комплексу та участі в організації навчально-тренувальних занять і змагань.

6.1.9. Самостійним фізичним тренуванням офіцери займаються у позаслужбовий час за рекомендаціями начальника фізичної підготовки і спорту, під періодичним контролем фахівців військово-медичної служби. Зміст тренувань складають вправи на гімнастичних приладах та силових тренажерах, вправи, що виконуються з гантелями та іншими обтяженнями, тривалий біг і ходіння, плавання, пересування на лижах, спортивні і рухливі ігри.

6.1.10. Кожне фізичне тренування починається з розминки, тривалістю 5-10 хвилин, потім протягом 60-80 хвилин виконуються фізичні вправи із різних розділів фізичної підготовки. Наприкінці тренування з метою приведення організму до відносно спокійного стану потрібно протягом 3-5 хвилин виконувати вправи при глибокому диханні та розслабленні м'язів.

6.1.11. Для офіцерів штабів і установ потрібно планувати і проводити фізкультурні паузи, тривалістю 5-10 хвилин, через кожні 2-3 години роботи (приблизний комплекс вправ у додатку 10).

6.2. *Фізична підготовка слухачів і курсантів військових навчальних закладів.*

6.2.1. Фізична підготовка слухачів і курсантів військових навчальних закладів є загальновійськовою дисципліною. Разом з вирішенням загальних і спеціальних завдань вона спрямована на оволодіння знаннями, організаційно-методичними вміннями у керівництві фізичною підготовкою військовослужбовців, її організації та проведенні.

6.2.2. Організацію фізичної підготовки у військових навчальних закладах здійснюють навчальний відділ і кафедра фізичної підготовки і спорту.

На кафедру фізичної підготовки і спорту покладається: організація і проведення зі слухачами та курсантами теоретичних, практичних, навчально-методичних, показових занять і консультацій; забезпечення самопідготовки; прийом заліків і екзаменів;

організація інструкторсько-методичних і показових занять з фізичної підготовки з командирами навчальних підрозділів;

організація практичних занять з фізичної підготовки і спорту з офіцерами постійного складу;

розроблення завдань з фізичної підготовки для слухачів і курсантів на період військового стажування, практики;

проведення науково-дослідницької роботи і заходів з підвищення наукової і методичної кваліфікації викладачів фізичної підготовки і спорту;

організація наукової роботи зі слухачами і курсантами з питань фізичної підготовки;

організація і проведення навчально-тренувальних занять у спортивних командах (секціях), спортивних і військово-спортивних змагань;

удосконалення навчальної бази з фізичної підготовки та її забезпеченість під час самопідготовки; облік фізичної підготовки і спорту.

6.2.3. Навчальні заняття з фізичної підготовки плануються навчальними відділами у розкладі навчальних занять і проводяться викладачами кафедри фізичної підготовки і спорту та курсовим офіцером або найбільш підготовленим слухачем (курсантом), помічником керівника занять. Перерва між заняттями не повинна бути більша ніж 3-4 дні.

6.2.4. Курсанти військових навчальних закладів оволодівають: на першому курсі – обсягом фізичних вправ для військовослужбовців строкової служби, теоретичними положеннями, організаційно-методичними вміннями проведення фізичної підготовки в ролі командира відділення;

на другому курсі - встановленим програмою обсягом фізичних вправ, теоретичними положеннями та організаційно-методичними вміннями проведення фізичної підготовки в ролі командира взводу;

на третьому і старших курсах – всім обсягом фізичних вправ, теоретичними положеннями та організаційно-методичними вміннями проведення фізичної підготовки в ролі командира роти.

6.2.5. Слухачі-офіцери (далі – слухачі) оволодівають на кожному курсі навчання вправами для своїх вікових груп, а також удосконалюють теоретичні знання та організаторсько-методичні вміння в керівництві та організації фізичної підготовки.

6.2.6. З метою вдосконалення методичних навичок слухачі і курсанти старших курсів залучаються як помічники керівників навчальних занять, а також до організації проведення інших форм фізичної підготовки із слухачами молодших курсів.

6.2.7. При плануванні та проведенні занять з фізичної підготовки крім теоретичних, навчальні групи поділяються на підгрупи з 12-15 курсантів (слухачів).

6.2.8. У період проведення військового стажування (практики) курсанти (слухачі) виконують завдання з організації проведення форм фізичної підготовки з особовим складом підрозділів, де вони відбувають військове стажування (практику).

6.2.9. Курсанти (слухачі), які тимчасово звільнені за станом здоров'я від занять з фізичної підготовки або не оволоділи передбаченими вправами на планових заняттях, засвоюють ці вправи на додаткових заняттях у години самопідготовки під керівництвом командира підрозділу або викладача і допускаються до екзаменів і заліків після виконання цих вправ не нижче ніж на 25 балів.

Курсантам (слухачам), які не склали екзамени (заліки) з фізичної підготовки за екзаменаційну сесію або у встановлений термін з поважних причин (хвороба, сімейні обставини, що підтверджуються документально), рішенням начальника військово-навчального закладу встановлюється індивідуальний термін складання екзаменів (заліків).

6.3. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок.

6.3.1. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок є одним із основних предметів у системі бойової підготовки особового складу Збройних Сил України і спрямовується на забезпечення і підтримання фізичної готовності до бойової діяльності, підвищення військово-професійної придатності та зміцнення здоров'я.

6.3.2. Всі військовослужбовці жіночого контингенту, незалежно від посад, які вони займають, та звання мають залучатись до систематичних занять з фізичної підготовки, оскільки кожна з них несе особисту відповідальність за якість і рівень індивідуальної фізичної готовності і має бути фізично готовою до виконання своїх службових обов'язків.

6.3.3. Планування фізичної підготовки військовослужбовців-жінок має забезпечувати виконання програм ФП з урахуванням навчальних і бойових завдань і передбачати на заняття з фізичної підготовки 4 години (2-4 заняття) на тиждень у службовий час; для працівників штабів армійських корпусів і вище – двічі на тиждень по1.5 години.

6.3.4. Для проведення занять та складання нормативів з фізичної підготовки військовослужбовці-жінки, в залежності від віку, поділяються на групи:

перша – до 25 років;

друга – від 25 до 30 років;

третя – від 30 до 35 років;

четверта – від 35 до 40 років;

п'ята – від 40 і старше.

6.3.5. До змісту навчальних занять доцільно включати теоретичний і практичний матеріал, який має бути спрямований на набуття різноманітних знань і вмінь з питань досконалої організації процесу фізичної підготовки особового складу жіночого контингенту в системі Збройних Сил України, на підвищення свідомості й активності.

6.3.6. До змісту практичних занять військовослужбовців жіночого контингенту доцільно включати вправи з тих форм і розділів фізичної підготовки, які дозволяють формувати і розвивати рухові можливості для високоефективної військово-професійної діяльності, зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

6.3.7. Для військовослужбовців-жінок обов'язковими є вправи №1 – комплекси вільних вправ; №9 – комплексно-силова вправа; №22 – біг на 1 км; №27 – біг на 100 м (за відсутності умов – човниковий біг 10х10 м), №31 – плавання на 100 м.

6.3.8. Крім обов'язкових вправ, у процесі всебічної фізичної підготовки військовослужбовців-жінок необхідно використовувати спортивні та рухливі ігри, військово-прикладні естафети, елементи художньої, ритмічної гімнастики та рукопашного бою, вправи з подолання фрагментів єдиної смуги та штучно створених перешкод, плавання та лижної підготовки, прискореного пересування тощо.

6.3.9. Обсяг та розподіл фізичних навантажень під час занять з військовослужбовцями-жінками необхідно регулювати, враховуючи самопочуття та функціональні показники роботи фізіологічної сфери жіночого організму (частоту пульсу, дихання, рівень здоров'я гінекологічної сфери, потовиділення), статутні вимоги (належність до вікової групи) та рівень індивідуальної фізичної підготовленості (табл.6).

Таблиця 6

Фізичне навантаження	Частота пульсу (уд./хв) в залежності від вікової групи				
	1-а	2-а	3-я	4-а	5-а
Низьке	До 125	До 120	До 115	До 110	До 105
Середнє	125-145	129-140	115-135	110-130	105-125
Високе	145-175	140-165	135-155	130-145	125-135
Максимальне	понад 175	понад 165	понад 155	понад 145	понад 135

6.3.10. Військовослужбовці-жінки, котрі мають тимчасові відхилення у стані здоров'я, займаються у групах лікувальної фізкультури під керівництвом спеціалістів військово-медичної служби за спеціальними програмами, які розробляються за участю начальника фізичної підготовки і спорту.

6.3.11. У процесі всебічної фізичної підготовки військовослужбовців-жінок доцільно використовувати вправи з:

гімнастики;

легкої атлетики та прискореного пересування;

плавання;

лижної підготовки;

спортивних та рухливих ігор;

рукопашного бою;

подолання (фрагментів) смуги перешкод.

Заняття з *гімнастики* спрямовувати на формування і розвиток:

загальних фізичних якостей – сили, витривалості, спритності, спеціальних фізичних якостей – стійкості до захитування та перевантажень, просторового орієнтування; виховання морально-вольових якостей (сміливості, рішучості, наполегливості); вдосконалення військового вишколу і виправ-

ки; набуття знань і володіння основами гімнастичної термінології та технікою виконання базових гімнастичних елементів; навичками допомоги й страховки під час виконання вправ; ознайомлення з методикою проведення комплексів загальнорозвиваючих та спеціально-прикладних фізичних вправ; набуття необхідних знань, умінь та навичок для самоорганізації індивідуальних занять.

До занять доцільно включати різноманітні стройові прийоми та загальнорозвиваючі вправи, лазіння, перелазіння, прикладні естафети з елементами гімнастики, акробатики та рукопашного бою, елементи художньої та ритмічної гімнастики.

Заняття з *легкої атлетики та прискореного пересування* спрямовувати на вдосконалення навичок у ходьбі й бігу по рівній та пересічній місцевості, стрибків у довжину та висоту, на розвиток витривалості і швидкості. Заняття можуть включати біг на короткі і середні дистанції, кроси, маршкидки тощо.

Заняття з *плавання* спрямовувати на формування навичок у плаванні, стрибках у воду, наданні допомоги потопаючому, подолання водних перешкод, на виховання витримки і самовладання. До змісту занять включати плавання вільним стилем, пірнання у довжину та глибину, стрибки у воду, плавання під водою.

Заняття з *лижної підготовки* необхідно спрямовувати на формування навичок у способах пересування, виконання бойових прийомів на лижах та з ними, розвиток витривалості та наполегливості, підвищення загартованості організму. До змісту занять доцільно включати вивчення й удосконалення техніки виконання лижних ходів, підйомів, спусків, гальмувань, поворотів, стройових і бойових прийомів на лижах та з ними, долання різних перешкод.

Заняття, до яких включаються *спортивні та рухливі ігри*, необхідно спрямовувати на розвиток швидкості, спритності, на формування навичок колективних дій та профілактику емоційного перенапруження. Їх можна проводити у спортивних залах, на спеціально обладнаних майданчиках або просто на відкритій місцевості. До занять доцільно включати вивчення й удосконалення прийомів і правил ігор з баскетболу, волейболу, тенісу, бадмінтону, та інших спортивних рухливих ігор.

Комплексні заняття спрямувати на вдосконалення фізичних і психічних якостей, різноманітних рухових умінь та навичок, використовувати як ефективний засіб для запобігання зайвому емоційному напруженню.

Заняття з *рукопашного бою* з військовослужбовцями-жінками потрібно спрямовувати на формування навичок боротьби з противником у

двобої, на виховання сміливості і рішучості, ініціативності та винахідливості. До змісту занять включати вправи і прийоми самозахисту, бою без зброї, зі зброєю, удари рукою і ногою та елементи захисту від них, больові прийоми, кидки, засоби обеззброєння. Досконале володіння різноманітними прийомами нападу та захисту сприяють формуванню впевненості у собі, що є дуже важливим для військовослужбовців жіночого контингенту.

Заняття з *подолання* (фрагментів) *смуги перешкод* доцільно спрямовувати на формування навичок у подоланні різноманітних перешкод різними способами, метанні гранат, виконанні спеціальних прийомів і дій в процесі виховання впевненості в собі, сміливості й рішучості. До занять з цього розділу обов'язково включати опорні і безопорні стрибки, стрибки у глибину, пролізання, ходьбу по вузькій похилій площині на висоті, метання гранат, спеціальні прийоми та дії у варіантах (мінливих) умовах.

6.3.12. Вправу з подолання смуги перешкод військовослужбовці жіночого контингенту виконують без зброї, у спортивній формі одягу. Дистанція 200 м. Під час виконання вправи перешкоди долаються відповідно до опису.

Старт – вихідне положення – стоячи перед траншеєю.

1. Зіскочити в траншею довільним стрибком.
2. Пробігти по ходу сполучення колодязя.
3. Вискочити із колодязя довільним стрибком.
4. Метнути гранату (вагою 600 грамів) із положення стоячи на коліні у стінку або площадку перед стінкою (1х2,6 м). Зараховується пряме влучення, у разі невлучення у ціль першою гранатою – продовжити метання до влучання, але не більше трьох спроб.
5. Подолати стінку у вікно (пролом).
6. Минаючи нахилену драбину і пробігаючи під четвертою та третьою балками зруйнованої драбини, подолати другу балку з опорою на груди, першу – з опорою на руку і ногу.
7. Оминаючи другу вертикальну драбину та згини зруйнованого мосту, залізти на нього по першій вертикальній драбині, подолати розрив і, продовжуючи рух по балці, збігти по нахиленій дошці.
8. Подолати лабіринт.
9. Зіскочити у рів і вискочити з нього довільним способом.
10. Пробігти 20 м і оминути поворотний прапорець.
11. Пробігти 100 м біговою доріжкою. Фінішувати.

Для подолання кожної перешкоди дозволяється не більше трьох спроб. У випадку, коли перешкоду не долають або порушуються умови її подолання, вправа вважається невиконаною. У разі невлучення у ціль гранатою після трьох спроб оцінка за виконання всієї вправи знижується на один бал.

6.3.13. Підвищення рівня теоретичної підготовки військовослужбовців жіночого контингенту здійснюється на теоретичних заняттях, які проводяться у вигляді лекційних та семінарських занять, тривалістю одна або дві навчальні години. Вони спрямовуються на набуття різноманітних знань з питань досконалої організації процесу фізичної підготовки особового складу жіночого контингенту в системі Збройних Сил України, на підвищення свідомості й активності особового складу.

6.3.14. Лекції з фізичної підготовки складають базову основу теоретичної підготовки військовослужбовців-жінок, що передбачає знання:

у найбільш складних, вузлових питаннях організації та керівництва процесом фізичної підготовки в інтересах підвищення бойової та військово-професійної придатності;

у галузі спортивної психології і педагогіки, фізіології, гігієни, медицини, засобів самоконтролю, профілактики травматизму та загартування жіночого організму;

у питаннях досконалого формування і розвитку вольової, гармонійно розвиненої особистості засобами фізичного виховання і спорту в системі Збройних Сил України.

6.3.15. На семінарських заняттях з фізичної підготовки розглядаються та обговорюються найбільш складні питання з тем і розділів теоретичної підготовки. Головне завдання семінарських занять – поглиблення й удосконалення знань, набутих під час лекційних занять та самостійної фізичної підготовки.

6.3.16. Інструкторсько-методичні заняття з фізичної підготовки для особового складу жіночого контингенту організовуються напередодні сезонного (зимового або літнього) періоду навчання, перед вивченням нових тем і спрямовуються на набуття або покращення знань, удосконалення навичок і вмінь у проведенні занять з фізичної підготовки. Тривалість інструкторсько-методичних занять становить дві навчальні години.

6.3.17. Показові заняття з військовослужбовцями жіночого контингенту організуються з метою зразкового показу проведення занять з фізичної підготовки напередодні вивчення нових тем або підрозділів фізичної підготовки; у разі виявлення недостатньої методичної підготовленості особового складу; для відпрацювання однакового підходу у застосуванні ефективних засобів і методів удосконалення процесу навчання та обміну досвідом. Показові заняття проводяться із залученням заздалегідь підготовленого контингенту військовослужбовців.

6.3.18. Основою супутнього тренування під час навчально-бойової діяльності є завдання:

збереження фізичної і розумової діяльності;

зменшення дефіциту рухової активності;

підвищення індивідуальної готовності до напруженої військово-професійної діяльності;

зняття зайвого емоційного збудження та забезпечення активного відпочинку.

6.3.19. Перед заступленням у варту працівникам операторського профілю, робітникам штабів і тилу перед початком роботи необхідно виконувати комплекс фізичних вправ (див. комплекс 1).

Через кожних 2-3 години роботи протягом службового дня або чергувань в умовах обмеженої рухливості потрібно виконувати комплекси фізичних вправ на робочих місцях (або біля них) тривалістю 5-10 хвилин (див. комплекси №2, 3, 4). Час, місце, послідовність та порядок їх виконання визначаються керівниками з фізичної підготовки з обов'язковим урахуванням індивідуальної підготовленості, специфічності службової діяльності та належності військовослужбовців-жінок до вікової групи.

6.3.20. Самостійні індивідуальні фізичні тренування військовослужбовців-жінок проводяться за індивідуальним планом, під періодичним контролем старшого керівника. Метою самостійної фізичної підготовки є підтримання та вдосконалення фізичних якостей, формування потреби в систематичних фізичних тренуваннях для підтримання необхідного рівня індивідуальної фізичної готовності.

6.3.21. Спортивно-масова робота військовослужбовців-жінок планується за окремими планами, які узгоджуються командирами та лікарями.

6.3.22. Ранкова фізична гімнастика для військовослужбовців-жінок є обов'язковою формою фізичної підготовки. Вона спрямовується на приведення всіх функцій організму після сну до відносно активного стану, а також на виховання звички щоденного виконання фізичних вправ, зміцнення здоров'я та загартування організму.

Ранковою фізичною гімнастикою військовослужбовці-жінки займаються самостійно, а під час сумісного розквартирування - у складі групи. Ранкову гімнастику потрібно передбачити розпорядком дня і для підвищення дисципліни і самоорганізації проводити систематично, крім неділі, святкових днів, через 10 хвилин після підйому, тривалість її має становити не менше 30 хв. Вона організується на відкритому повітрі або в приміщенні, яке добре провітрюється (комплекси №5, 6).

Всі вправи мають бути різноманітними і доступними для виконання. Ранкова фізична гімнастика військовослужбовців-жінок може закінчуватись вільними вправами, швидкісним пробігом коротких дистанцій, повільним пробігом довгих дистанцій, спортивними, рухливими іграми, дихальними вправами та вправами на концентрацію уваги.

Розділ 7.

Перевірка та оцінка фізичної підготовленості

7.1. *Загальні положення*

7.1.1. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості.

7.1.2. Кожен командир (начальник) зобов'язаний знати, систематично перевіряти та оцінювати рівень фізичної підготовленості підпорядкованих йому військовослужбовців, фізичну підготовку підрозділів і військових частин.

7.1.3. Здавання нормативів фізичної підготовленості всіх військовослужбовців Сухопутних військ є обов'язковим.

7.1.4. Виконання вправ оцінюється за бальною системою, що дає можливість визначити рейтинг кожного у військовому підрозділі.

7.2. *Порядок перевірки фізичної підготовленості*

7.2.1. Перевірка фізичної підготовленості здійснюється:

протягом першого місяця перебування нового поповнення у військовій частині;

перед укладенням громадянами контрактів на проходження військової служби;

у період складання екзаменів вступниками до військово-навчального закладу;

у процесі навчання;

наприкінці періоду навчання і навчального року;

на державних екзаменах і заліках;

при інспектуванні та комплексній (частковій) перевірці військової частини (військово-навчального закладу).

7.2.2. Перевірки проводяться за планами і програмами, затвердженими відповідними командирами (начальниками).

Нове поповнення перевіряється за трьома вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км. Результати перевірки враховуються під час організації і проведення фізичної підготовки, розподілу військовослужбовців за підрозділами і зберігаються в підрозділах протягом строку служби.

Громадяни, перед укладенням контрактів на проходження військової служби, перевіряються відповідно до вікової групи і категорії за трьома

вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км. Контракт укладається, якщо отримана оцінка не нижче ніж "добре".

Вступники до військово-навчальних закладів складають вступний екзамен на фізичну придатність до служби у Збройних Силах України. Екзамени проводяться за трьома вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км. Дівчата-абітурієнти здають біг на 100 м, комплексну силову вправу, біг на 1 км. Результати екзамену оцінюються сумою балів за виконання трьох вправ і передаються до приймальної комісії для визначення фізичної придатності вступника до служби у Збройних Силах України.

Вступники до військово-навчального закладу, які отримали оцінку "незадовільно", до військово-навчального закладу не зараховуються.

7.2.3. У процесі навчання перевіряються якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки з особовим складом, ефективність процесу фізичної підготовки, а також повнота і якість засвоєння військовослужбовцями програм з фізичної підготовки.

7.2.4. Наприкінці навчального року визначається рівень фізичної підготовки всіх військовослужбовців, методична підготовленість офіцерів і сержантів, які проводять заняття, ефективність процесу фізичної підготовки, дається оцінка фізичної підготовленості підрозділів і військових частин.

7.2.5. У військово-навчальних закладах наприкінці кожного непарного семестру проводяться заліки з оцінкою, наприкінці парних семестрів проводяться екзамени. В останній семестр навчання проводиться державний екзамен з фізичної підготовки. На екзаменах і заліках перевіряється рівень фізичної і методичної (з 2-го семестру) підготовленості слухачів і курсантів.

7.2.6. У навчальних частинах наприкінці навчання проводиться випускний екзамен, на якому перевіряється рівень фізичної та методичної підготовленості курсантів за нормативами для військовослужбовців після 6 місяців служби. Наприкінці періоду навчання (семестру) визначається рівень фізичної підготовленості всіх військовослужбовців, оцінка фізичної підготовки підрозділів, військової частини (ВВНЗу).

7.2.7. Під час інспектування і комплексних (часткових) перевірок визначається:

рівень фізичної підготовленості всіх призначених для перевірки військовослужбовців;

рівень методичної підготовленості офіцерів і сержантів, які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів і курсантів військово-навчальних закладів, курсантів навчальних частин, які готують командирів відділень;

якість керівництва, організації забезпечення і проведення фізичної підготовки;

оцінка фізичної підготовки підрозділів, військової частини та військово-навчального закладу.

7.2.8. Під час аналізу результатів перевірки фізичної підготовки визначаються;

рівень розвитку у військовослужбовців різноманітних фізичних і спеціальних якостей і ступінь оволодіння ними військово-прикладними навичками, теоретичними знаннями, методичними вміннями;

динаміка змін показників фізичного стану військовослужбовців за певний період часу;

оцінки, одержані окремими категоріями військовослужбовців;

позитивний досвід і недоліки організації і проведення фізичної підготовки та їх причини;

конкретні заходи покращення фізичної підготовки особового складу.

7.2.9. Перевірка й оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців. На перевірках військовослужбовців строкової служби, офіцери, прапорщики, жінки-військовослужбовці перевіряються за 3-5 вправами. Слухачі і курсанти військово-навчальних закладів на екзаменах і заліках – за 4-5 вправами, які входять до програми навчання і характеризують різні фізичні якості і прикладні навички.

Для виконання вправ дається одна спроба (крім вправ 12 і 28). В окремих випадках (під час зриву, падіння тощо) перевіряючий може дозволяти виконати вправу. Виконання вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

7.2.10. Підбір вправ для перевірки здійснюється відповідно до вимог:

вправи на загальну або швидкісну витривалість призначаються для перевірок в усіх випадках, а інші – з урахуванням проходження програм за рішенням перевіряючого;

до числа вправ для перевірки обов'язково включаються вправи, що визначають специфіку військово-професійної діяльності військовослужбовців;

у ході перевірки вправи виконуються у наступній послідовності:

вправа на спритність – вправа на швидкість – силові вправи – прийоми рукопашного бою. Наприкінці – вправи на витривалість, подолання перешкод, плавання, марш-кидки.

В окремих випадках за рішенням перевіряючого послідовність виконання вправ може бути змінена.

7.2.11. Всі призначені для перевірки вправи виконуються протягом одного дня:

біг на 3 км, марш-кидок на 5 км, лижні гонки можуть виконуватися за рішенням перевіряючого в інший день;

контрольно-перевірочний комплекс перевіряється в окремий день;

офіцерам старших вікових груп дозволяється виконувати вправи, передбачені для офіцерів молодших вікових груп.

7.2.12. Військовослужбовець, що не виконав одну з призначених вправ без поважної причини, з фізичної підготовки оцінюється "незадовільно". При неможливості виконати вправу через травму або хворобу перевіряючий може призначити вправу для заміни, крім вправ на витривалість.

При звільненні військовослужбовця від виконання вправи на витривалість його фізична підготовленість оцінюється не вище "задовільно", якщо набрана сума балів з інших вправ відповідає оцінці "добре".

7.3. Розподіл за категорійними вимогами в таблиці нормативів:

кандидати до ВВНЗ з числа цивільної молоді (юнаки та дівчата);

кандидати до ВВНЗ з числа військовослужбовців;

нове поповнення військових частин;

нове поповнення військовослужбовців строкової служби до 6 місяців, курсанти (слухачі) 2-го курсу;

військовослужбовці строкової служби після 6 місяців служби, курсанти 2-го курсу;

курсанти (слухачі) 3-го і старших курсів;

офіцери, прапорщики, жінки-військовослужбовці за таблицею згідно з віком.

7.4. Форма одягу для здавання нормативів з фізичної підготовки (додаток 4)

7.4.1. Усі результати та відповідні їм бали розраховані на виконання вправ у польовій формі одягу (в черевиках з високими берцями або у чоботах).

7.4.2. У польовій формі здають:

військовослужбовці строкової служби;

курсанти (слухачі) ВВНЗ;

офіцери, прапорщики віком до 45 років.

7.4.3. У спортивній формі здають:

абітурієнти (юнаки і дівчата);

жінки-військовослужбовці;

офіцери і прапорщики від 45 років і старші.

7.4.4. Для тих, хто виконує вправи не у польовій формі, внизу до таблиць додається поправка. Поправка вказує, скільки секунд або разів треба додати до показаного результату, а далі шукати в таблиці оцінку цього збільшеного показника.

7.4.5. У поправці "форма одягу" визначені форми одягу, в яких можна виконувати ті чи інші вправи.

7.4.6. Умови застосування форми одягу на ранковій фізичній зарядці та фізичній підготовці на відкритому повітрі (див. додаток 4).

7.5. Оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості

7.5.1. Виконання вправ оцінюється відповідно до Таблиці нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки. Загальна оцінка з фізичної підготовленості виставляється тільки за сумою набраних балів за виконання 3 (5) вправ.

7.5.2. За виконання вправ з результатами, що перевищують 50 балів нараховується додатково бали у тих самих пропорціях, як показано у верхній частині таблиць (від 45 до 50 балів).

7.5.3. У кожній із вправ існує мінімальний пороговий рівень. Якщо пороговий рівень не виконано, військовослужбовець отримує оцінку "незадовільно". Як виняток для здійснення контролю за поточною успішністю під час навчального процесу курсантів (слухачів) ВВВНЗ та військовослужбовців строкової служби під час навчальних занять визначена оціночна кількість балів за виконання окремої вправи. У таблиці нормативів вони позначені зірочкою.

7.5.4. Вправи, які не мають чисельного вираження, оцінюються таким чином.

Виконання гімнастичних вправ слухачами-офіцерами першої, другої і третьої вікових груп і курсантами військово-навчальних закладів оцінюється:

35 балів, якщо вправа виконана відповідно до опису, без помилок, легко і впевнено, допущено незначні помилки при приземленні;

30 балів, якщо вправа виконана відповідно до опису, впевнено, але були допущені незначні помилки: недостатня амплітуда, невелике згинання й розведення ніг, невелике згинання рук при підйомах, виконання силового елементу незначним махом або махового елемента із значним дожимом, зайві махи, торкання снаряду без втрати темпу, нестійке приземлення;

25 балів, якщо вправа виконана відповідно до опису, впевнено, але були допущені значні помилки: виконання махового елементу із значним дожимом, зроблена зупинка там, де потрібно злите виконання вправи, падіння або опирання руками об землю після приземлення;

виконання порогового рівня, якщо у першій спробі вправа не виконана, а у другій спробі виконана не менше ніж на 25 балів;

невиконання порогового рівня, якщо вправа не виконана або виконана не правильно (пропуск елементу, падіння зі снаряду, в опорних стрибках – поштовх однією ногою чи перебір руками).

Виконання військовослужбовцями строкової служби, офіцерами першої і другої вікових груп стрибків через "козла" –25 балів; через коня: ноги під час поштовху руками нижче верхнього краю – 30 балів, вище верхнього краю –35 балів. Поштовх однією ногою або перебір руками є невиконанням порогового рівня.

7.5.5. Під час перевірки військовослужбовців з рукопашного бою призначається п'ять передбачених програмою прийомів із різних груп: прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми; кидки; спеціальні прийоми.

7.5.6. Виконання прийомів оцінюється:

"виконано", якщо прийом проведений відповідно до опису, швидко, впевнено і доведений до завершення;

"не виконано" якщо прийом проведений не відповідно до опису або не доведений до завершення.

Військовослужбовцю за виконання прийомів нараховуються бали:

35 балів – виконано п'ять прийомів;

30 балів – виконано чотири прийоми;

25 балів – виконано три прийоми;

виконання порогового рівня – виконано два прийоми; невиконання порогового рівня – виконано менше ніж два прийоми.

7.5.7. Під час перевірки марш-кидків, які виконуються у складі підрозділу, кожному військовослужбовцю нараховуються бали за час, з яким фінішував підрозділ.

У процесі навчання оцінка фізичної підготовленості військовослужбовцями може визначатися за балами, які отримані за виконання вправ у різні дні тижня або місяця.

7.6. Військово-спортивний комплекс (ВСК)

7.6.1. Відображення спеціальних завдань у Військово-спортивному комплексі Збройних Сил України.

Вправи ВСК підібрані так, що кожна з них може бути спеціальною для тієї або іншої військової спеціальності. Найбільш широкий вибір вправ для вдосконалення спеціальних фізичних якостей дає військово-спортивна класифікація. Керівники фізичної підготовки і спорту повинні творчо підходити до використання всіх заходів щодо покращення спеціальної спрямованості фізичної підготовки.

Військово-спортивний комплекс Збройних Сил України відіграє важливу роль у забезпеченні спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців. Основна ідея, закладена в основу військово-спортивного комплексу при його розробленні, спрямована на відображення у

ньому як загальних для всього особового складу, так і спеціальних для військовослужбовців окремих військових спеціальностей завдань фізичної підготовки. Ця ідея відображена в структурі і змісті військово-спортивного комплексу, обов'язковому для всіх військовослужбовців триборстві і чотириборстві.

7.6.2. До виконання ВСК залучаються всі військовослужбовці, крім тих, хто займається у групі лікувальної фізкультури або звільнений за станом здоров'я.

7.6.3. Всі військовослужбовці виконують вправи ВСК протягом одного року. Офіцери, прапорщики і військовослужбовці за контрактом і військовослужбовці-жінки підтверджують норми ВСК щорічно.

Таблиця 7

Вправи Військово-спортивного комплексу

Вправи	Військовослужбовці – чоловіки (вікові групи)			Військово-службовці – жінки
	1-2	3-4	5-6	
1. Підтягування на перекладині	*	*	*	
чи комплексна силова вправа				*
2. Біг на 100 м або човниковий біг 10х10 м	*	*	*	*
3. Біг на 3 км	*	*	*	
чи біг на 1 км		*	*	*
4. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, оберти на лопінгу для льотного складу	*			

7.6.4. Для виконання ВСК військовослужбовці поділяються на три основні групи за кількістю вправ, що виконуються:

Усі військовослужбовці-чоловіки до 35 років виконують 4 вправи:
біг на 100 м або човниковий біг 10х10 м;
підтягування на перекладині;
біг на 3 км;
подолання смуги перешкод.

Військовослужбовці-чоловіки після 35 років виконують 3 вправи:
біг на 100 м або човниковий біг 10х10 м;
підтягування на перекладині;
біг на 1 км.

Військовослужбовці-жінки виконують 3 вправи:

біг на 100 м або човниковий біг 10х10 м;

комплексна силова вправа;

біг на 1 км.

7.6.5. Вправи ВСК оцінюються за таблицею нарахування балів і визначення фізичної підготовленості військовослужбовців перевіряючим з числа командирів рот, їх заступниками і вище, а також суддівськими бригадами.

7.6.6. Військовослужбовці, які виконали всі вправи ВСК і набрали суму балів на оцінку "відмінно", нагороджуються спортивними відзнаками.

7.6.7. Офіцери представляються до нагороди спортивною відзнакою тільки при отриманні оцінки "відмінно" за сумою балів для першої категорії, у своїй віковій групі.

Для нагороди особового складу спортивною відзнакою командири подають до спортивного комітету частини список військовослужбовців, що повністю виконали вправи ВСК.

7.6.8. Спортивний комітет частини організовує вибіркову перевірку військовослужбовців, представлених до нагородження спортивною відзнакою.

7.6.9. Нагородження спортивною відзнакою здійснюється відповідно до наказу командира військової частини.

7.7. Контрольно-перевірочний комплекс

7.7.1. Контрольно-перевірочний комплекс призначений для перевірки військовослужбовців.

7.7.2. Контрольно-перевірочний комплекс здають військовослужбовці згідно зі списочним складом підрозділу.

7.7.3. Контрольно-перевірочний комплекс призначений для визначення фізичної готовності в цілому. Комплекс моделює особливості вимог до організму військовослужбовців в умовах зростання втоми й обмеженого часу, а також можливих змін умов бойової діяльності (додаток 9).

7.7.4. При організації перевірки за контрольно-перевірочним комплексом вправ військовослужбовці у складі відділення шикуються в одну шеренгу (з інтервалом 2-3 метри) на рівному майданчику, поділеному двома лініями, де планується проводити човниковий біг 10х10 м.

Перевіряючий перед початком перевірки знайомить військовослужбовців з умовами виконання комплексу, пояснює особливості виконання кожної вправи, переконується в тому, що всі вправи та вимоги до них засвоєні технічно правильно і тільки після цього починає перевірку. Якщо під час

виконання комплексу військовослужбовці не виконують або не справляються з умовами виконання вправ (не перетинають лінію при виконанні човникового бігу 10х10 м, не вкладаються у контрольний час, пропускають один з елементів або поворотів у силових вправах, свідомо ухиляються від загальних умов вправ, не добігають до контрольної позначки на повороті в бігу на 1 км), вони звільняються від подальшої перевірки і їх результати не зараховуються, що в цілому позначається на підсумках усього підрозділу, який перевіряється.

Перевірка виконання вправ контрольно-перевірочного комплексу здійснюється, як правило, двома перевіряючими. Один з них за допомогою першого поточного секундоміра стежить за ходом перевірки і керує прийомом (шикує відділення, подає команди, здійснює перешикування під час переходу від однієї вправи до іншої), другий за допомогою другого секундоміру фіксує час початку і закінчення вправ, стежить за передбаченим відпочинком (він же у разі порушення умов виконання будь-якої вправи має право зупинити або припинити перевірку для тих військовослужбовців, які із вправою не впоралися). Перевірку комплексу може здійснювати і один перевіряючий, якщо його кваліфікація відповідає вимогам до фахівців фізичної підготовки і спорту. У цьому випадку перевірка звичайно проходить за одним поточним секундоміром.

Підрозділ, який перевіряється, за командою "НА СТАРТ!" (далі команда "УВАГА!"), готується до виконання першої вправи комплексу. За командою "РУШ!" розпочинає виконання комплексу. Перевіряючі одночасно вмикають обидва секундоміри (один працює в поточному режимі, інший фіксує початок і закінчення вправ, а також відпочинок). Перевіряючий після вмикання секундоміра чітко і голосно відраховує послідовно 10 разів у човниковому бігу ("Раз, два, три…десять"). Після закінчення першої вправи останнім військовослужбовцем другим секундоміром фіксується контрольний час. Тим самим секундоміром фіксується час відпочинку, а також початок виконання силових вправ, відпочинок після їх виконання та біг на 1 км. Далі один з перевіряючих перешиковує відділення у район багатопролітних перекладин, де кожен військовослужбовець займає місце в гімнастичній стійці (якщо виконується варіант А), або залишає його на одній лінії з інтервалом 2-3 м на рівному майданчику (якщо виконується варіант В). При виконанні силових вправ (в обох варіантах для кожної категорії військовослужбовців – однакова кількість поворотів) перевіряючий здійснює одночасний підрахунок для всіх, хто перевіряється: "і –раз, і –два, і –три…" і т.ін. у такій кількості, яка передбачена для кожної категорії військовослужбовців у складі комплексу. Інтервал між виконанням силових вправ довільний і коливається від 8 до10 сек. Перед кож-

ною наступною вправою називається чергова вправа і подається команда "Вихідне положення прийняти!", далі йде команда "До снаряду!" (при виконанні комплексу А) або "Вправу – починай!" (при виконанні комплексу В). Після виконання останньої силової вправи подається команда "Вправу закінчити!", або "Стій!". Другий перевіряючий фіксує виконання вправ і відпочинок, а перший перевіряючий за поточним секундоміром відраховує час відпочинку і початок виконання останньої вправи бігу на 1 км (у той самий час військовослужбовці готуються для виконання останньої вправи). За командою "На старт!", далі "Руш!" військовослужбовці виконують біг на 1 км. Після 10 хв. секундоміри вимикаються і зупиняються (бажано, щоб дистанція на 1 км була розмічена – 500 м в один бік, 500 м – в іншій та добре проглядалася). Усі військовослужбовці повинні закінчити контрольно-перевірочний комплекс за 10 хв.

7.7.5. Під час перевірки взводу (навчальної групи) контрольно-перевірочний комплекс фізичних вправ виконується у складі відділень (6-10 осіб) й оцінюється:

"виконано", якщо 70% військовослужбовців підрозділу виконали всі вправи за 10 хвилин;

"не виконано", якщо менше 70% військовослужбовців підрозділу виконали всі вправи за 10 хвилин;

Військовослужбовці, які не виконали одну з вправ контрольної перевірочного комплексу, від подальшої участі у перевірці усуваються.

7.7.6. В окремий день, за рішенням перевіряючого, до 40% підрозділів, залучених до перевірки, можуть бути перевірені за вимогами контрольно-перевірочного комплексу, варіант "А" або "Б".

7.8. Перевірка й оцінка підготовленості підрозділу військової частини, військово-навчального закладу

7.8.1. Для перевірки й оцінки фізичної підготовки у військовій частині та у військово-навчальному закладі призначаються підрозділи у повному складі, які визначаються перевіряючим.

7.8.2. Командири (начальники) підрозділів, військових частин (військових навчальних закладів), їх заступники, а також офіцери управління (штабу) перевіряються й оцінюються в обов'язковому порядку.

7.8.3. Оцінка фізичної підготовки підрозділу, військової частини (навчальної частині підрозділу, частин і підрозділів забезпечення навчального процесу військово-навчального закладу) складається з оцінок, що одержали перевірені військовослужбовці, і визначається:

"відмінно", якщо одержано 90% позитивних оцінок, причому половина і більше перевірених одержали оцінку "відмінно";

"добре", якщо одержано 80% позитивних оцінок, причому половина більше перевірених одержали оцінку не нижче "добре";

"задовільно", якщо одержано 70% позитивних оцінок.

7.8.4. Оцінка фізичної підготовки військово-навчального закладу, його навчальних підрозділів, відділів, кафедр і служб складається із загальних оцінок фізичної підготовки перевірених військовослужбовців і визначаються:

"відмінно", якщо одержано 95% позитивних оцінок, причому половина і більше перевірених одержали оцінку "відмінно";

"добре", якщо одержано 90% позитивних оцінок, причому половина і більше перевірених одержали оцінку не нижче "добре";

"задовільно", якщо одержано 85% позитивних оцінок.

Загальна оцінка з фізичної підготовки підрозділу, військової частини, військово-навчального закладу знижується на 1 бал:

якщо більше 30% військовослужбовців від списочного складу перевірених підрозділів і частин не брали участі у перевірці;

якщо дві категорії військовослужбовців у військовій частині або одна категорія військовослужбовців у військово-навчальному закладі оцінені "незадовільно";

один з підрозділів не виконав вимог контрольного перевірочного комплексу.

<u>7.9. Перевірка і оцінка методичної підготовленості</u>

7.9.1. Методична підготовленість офіцерів і сержантів, які проводять заняття, курсантів навчальних частин, що готують командирів відділень, перевіряється й оцінюється за якістю виконання методичного завдання, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки. У слухачів і курсантів військово-навчальних закладів, крім того, перевіряється й оцінюється рівень знань теоретичних основ фізичної підготовки.

Методична підготовленість перевіряється відповідно до тематики теоретичних і методичних занять.

7.9.2. У процесі навчання і під час екзаменів у навчальних частинах перевірка методичної підготовленості проводиться без екзаменаційних білетів. Під час проведення екзаменів і заліків у військово-навчальних закладах складаються екзаменаційні білети. Зміст запитань і завдань для перевірки методичної підготовленості військовослужбовців визначається відповідно до програми навчання.

7.9.3. Перевірка методичної підготовленості військовослужбовців проводиться протягом одного дня, як правило, до виконання практичних нормативів з фізичної підготовки.

7.9.4. Якість виконання методичного завдання оцінюється:

“відмінно“, якщо завдання виконано правильно і впевнено;

“добре”, якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

“задовільно”, якщо завдання виконано, в основному, правильно але невпевнено і з незначними помилками;

“незадовільно”, якщо завдання не виконано або виконано невпевнено із грубими помилками.

При оцінюванні виконання методичного завдання з проведення фізичної підготовки враховується зовнішній вигляд, стройова виправка і уміння:

назвати, чітко показати і пояснити вправу;

обрати раціональну методику навчання і командувати тими, хто навчається;

запобігати помилкам, виправляти їх, здійснювати страховку і надавати допомогу тим, хто навчається;

визначати стан тих, хто навчається, і правильно дозувати фізичне навантаження.

За рішенням перевіряючого завдання виконується в цілому або частково.

7.9.5. Під час перевірки теоретичних знань кожен військовослужбовець відповідає на одне питання. Перевірка проводиться методом усного чи письмового опитування.

Рівень теоретичних знань оцінюється:

“відмінно”, якщо відповідь на поставлене питання правильна і повна;

“добре”, якщо відповідь на поставлене питання правильна, але не достатньо повна або викладена з неістотними за змістом помилками;

“задовільно”, якщо відповідь на поставлене питання правильна, але викладена неповно чи з окремими істотними помилками;

“незадовільно”, якщо відповідь не розриває суті поставленого питання.

7.9.6. Оцінка методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичні питання і виконання методичного завдання і визначається:

“відмінно” – якщо одержані дві оцінки “відмінно”;

“добре” – якщо одержані одна оцінка “відмінно”, а друга “добре”, або одна оцінка “відмінно”, а друга “задовільно”, або обидві оцінки “добре”;

“задовільно” – якщо одержані одна оцінка “добре”, а друга “задовільно” або обидві оцінки “задовільно”;

“незадовільно” – якщо одержана одна з оцінок “незадовільно”.

7.10. *Загальна оцінка з фізичної підготовки офіцерів і сержантів,* які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів і курсантів командних військових навчальних закладів (факультетів), що готують командирів відділень, складається з оцінок фізичної та методичної підготовленості і визначається:

"відмінно", якщо одержана оцінка "відмінно", а друга оцінка не нижча ніж "добре";

"добре", якщо одержана оцінка "відмінно", а друга - "задовільно" або обидві оцінки "добре";

"задовільно", якщо одержана оцінка "добре", а друга - "задовільно" або обидві оцінки – "задовільно", або оцінка фізичної підготовленості не нижча ніж "добре", а методичної – "незадовільно".

7.11. *Загальна оцінка з фізичної підготовленості слухачів і курсантів* некомандних військових навчальних закладів (факультетів) складається з оцінок їх фізичної та методичної підготовленості і визначається:

"відмінно", якщо оцінка з фізичної підготовленості "відмінно", а з методичної - не нижча ніж "добре";

"добре", якщо оцінка з фізичної підготовленості "добре", а з методичної – не нижча ніж "задовільно";

"задовільно", якщо оцінка з фізичної і медичної підготовленості "задовільно", або якщо оцінка з фізичної підготовленості не нижча ніж "добре", а методичної – "незадовільно".

7.12. *Перевірка й оцінка якості керівництва,* організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки.

Якість керівництва організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки оцінюється:

"відповідає встановленим вимогам":

своєчасно і якісно розробляються необхідні накази, забезпечується стан фізичної підготовки та регулярно підводяться її підсумки;

планування фізичної підготовки забезпечує рішення загальних та спеціальних завдань фізичного вдосконалення особового складу, обсяг часу, що виділяється на фізичну підготовку і спорту, відповідає вимогам керівних документів;

систематично проводяться теоретичні, інструкторсько-методичні показові заняття з посадовими особами, навчально-методичні збори і семінари зі спортивними організаторами, тренерами та суддями зі спорту;

повсякденно здійснюється контроль за ходом фізичної підготовки та спорту у підрозділах;

дані обліку відповідають реальному стану фізичної підготовки і спорту;

забезпечення фізичної підготовки і спорту здійснюється відповідно до вимог НФП-97 та інших керівних документів;

заплановані заходи з фізичної підготовки і спорту проводяться на високому організаційно-методичному рівні;

"не відповідає встановленим вимогам":

якщо не виконано два і більше перелічених елементів керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки або дані обліку не відповідають реальному стану фізичної підготовки і спорту.

7.13. ***Під час інспектування***

і комплексних (часткових) перевірок визначається:

рівень фізичної підготовленості всіх призначених на перевірку військовослужбовців;

рівень методичної підготовленості офіцерів і сержантів, які проводять заняття з фізичної підготовки, курсантів навчальних частин і військово-навчальних закладів;

якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки;

оцінка фізичної підготовки підрозділів, військової частини, військово-навчального закладу.

7.14. ***Під час аналізу***

результатів перевірки фізичної підготовки визначається:

рівень розвитку у військовослужбовців різних фізичних і спеціальних якостей і ступінь володіння військово-прикладними навичками, теоретичними знаннями, методичними вміннями;

динаміка змін показників фізичного стану військовослужбовців за певний час;

оцінки, отримані окремими категоріями військовослужбовців;

позитивний досвід і недоліки організації проведення фізичної підготовки та їх причини;

конкретні заходи покращення фізичної підготовки особового складу.

Розділ 8.

Методичні рекомендації

8.1. *Розвиток сили*

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому м'язовими напруженнями. Сила, як фізична якість, характеризується ступенем напруження або скороченням м'язів. Розрізняють абсолютну та відносну силу. Абсолютна сила – сумарна сила всіх м'язових груп, що беруть учать у даному русі. Відносна сила величина абсолютної сили, що припадає на 1 кг ваги тіла спортсмена.

Для розвитку сили використовують наступні методи:

Метод максимальних зусиль. Він характеризується виконанням вправ із застосуванням граничних або близько граничних навантажень (90% від максимального для виконавця). Кожна вправа виконується серіями (за один підхід до снаряду виконується 1-3 повторення). За одне заняття виконуються 5-6 серій. Відпочинок між серіями складає 4-8 хв. (до повного відновлення).

Метод повторних зусиль (метод "до відмови") передбачає вправи з навантаженням 30-70% від максимального, які виконуються серіями з 4-12 повторень за один підхід. За одне заняття виконуються 3-6 серій. Відпочинок між серіями 2-4 хв. (до неповного відновлення).

Метод динамічних зусиль пов'язаний із застосуванням малих та середніх навантажень (до 30 від максимального, щоб не спотворювалася техніка рухів). Вправи виконуються серіями з 15-25 повторень за один підхід у максимально швидкому темпі. За одне заняття виконується 3-6 серій. Відпочинок між серіями 2-4-хв. За допомогою цього методу розвиваються переважно швидкісно-силові якості.

Ізометричний (статичний) метод передбачає статичне максимальне напруження різних м'язових груп тривалістю 4-6 сек. За одне заняття вправа повторюється 3-5 разів з відпочинком 30-60 сек., після кожного напруження.

Метод електричної стимуляції м'язів передбачає використання спеціальних електродів, що викликають скорочення м'язів за рахунок дозованих електричних подразнень тривалістю до 10 сек. Стимуляція основних груп м'язів за одне заняття не повинна перевищувати 10 хв.

Метод максимальних зусиль характеризується таким виконанням вправ, при якому виконавець виявляє найбільшу силу, на яку він здатний; метод повторних зусиль (або метод "до відмови") використовується насамперед для збільшення м'язової маси; метод динамічних зусиль використовується для розвитку швидкісних можливостей виявлення сили, а ізометричний метод є допоміжним методом для виховання здатності виявляти максимальну силу.

Отже, кожний метод має переважну спрямованість, тому найкращий ефект розвитку сили досягається шляхом їх раціонального поєднання.

Основним фактором розвитку сили м'язів є їх діяльність при значних та постійно зростаючих (до максимального рівня) напружень, що досягається за допомогою різноманітних методів.

8.1.1. Засоби розвитку сили.

Засоби розвитку сили – це ті фізичні вправи, які в найбільшій мірі сприяють розвитку м'язової сили.

Вправи з зовнішнім опором:

а) вправи з вагою (зі штангою, гантелями, гирями, патронними ящиками);

б) вправи удвох (нахили, згинання – розгинання рук, присідання, перетягування, боротьба);

в) вправи з опором пружних предметів (гумові бинти, жгути, еспандери, пружини, блочні пристрої);

г) вправи з опором зовнішнього середовища (біг по глибокому снігу, піску, плавання в одязі).

Вправи з подоланням власної ваги:

а) легкоатлетичні стрибкові вправи (багатоскоки, стрибки в глибину, висоту, довжину тощо);

б) гімнастичні силові вправи (підйом силою, підйом переворотом на перекладині, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, піднімання прямих ніг до перекладини, лазіння по канату тощо).

в) вправи із подоланням перешкод (паркана, пошкодженої драбини, стіни і таке інше).

Ізометричні вправи:

а) вправи в активному напруженні м'язів (спроба відірвати від землі штангу надмірної ваги і т.ін);

б) вправи у пасивному напруженні м'язів (утримання важкого патронного ящика на передпліччі, плечах, спині тощо).

При виборі засобів та методів розвитку сили необхідно враховувати наступні особливості:

ефективність занять з розвитку сили залежить від правильного врахування індивідуального рівня фізичних здібностей та їх особливостей у тих, хто займається;

швидке нарощування м'язової сили досягається застосуванням локальних вправ, які діють на одну м'язову групу;

для покращення еластичності м'язів необхідно поєднувати вправи, що сприяють розвитку сили із вправами, в яких відбувається розтягування напружених м'язів;

кількість повторень та дозування вправ має доводити м'язи до втоми;

вправи досягають ефекту лише за умови виконання їх вольовими та психічними зусиллями.

8.1.2. Особливості навантаження та планування тренувань у процесі розвитку сили.

Після вибору силових вправ необхідно визначити рівень тренувального навантаження.

Навантаження визначається: інтенсивністю вправ, числом повторень в одному підході (одній серії), числом підходів, тривалістю інтервалів відпочинку між ними, загальним обсягом занять та розподілом занять протягом тижня. У першу чергу необхідно визначити інтенсивність, тобто величину зусиль. Вона виражається у відсотках відносно максимальної величини. Щоб визначити цю величину, необхідно з перших занять для всіх військовослужбовців провести прикидку (змагання) з основних силових вправ (де можна, виміряти величину зусиль вагою навантажень або динамометром). Це дає показники, на підставі яких легко визначити у відсотках величину інтенсивності для тих чи інших методів.

Таблиця 8

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів

Групи м'язів	Вправи
Згиначі м'язів рук	Н а п е р е к л а д и н і: Підтягування хватом зверху; підтягування хватом знизу; підтягування різнойменним хватом; підйом силою; вис на напівзігнутих руках; рух по перекладині на напівзігнутих руках. З і ш т а н г о ю: із стійки ноги нарізно зі штангою в руках, піднімання штанги до грудей; із стійки ноги нарізно у нахилі зі штангою в руках, піднімання штанги до грудей
Розгиначі м'язів рук	Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, згинання – розгинання рук в упорі на брусах, поштовх штанги з грудей: а) з положення стоячи; б) з положення лежачи
М'язи живота	Н а п е р е к л а д и н і: з вису на прямих руках хватом зверху піднімання прямих ніг до перекладини, вис кутом (тримати) Н а г і м н а с т и ч н і й с т і н ц і: з вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до прямого кута і вище, вис кутом (тримати) Н а п о х и л і й д о ш ц і: з положення лежачи на дошці обличчям до гімнастичної стінки піднімання тулуба до торкання носків ніг руками, з положення лежачи на дошці спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до торкання носками ніг рук у місці хвату З с і д у н а "к о н і": З сіду на "коні" обличчям до гімнастичної стінки опускання та піднімання тулуба
М'язи спини	З і ш т а н г о ю: піднімання штанги на груди, різноманітні нахили вперед, в сторони, оберти тулубом З с і д у н а "к о н і": лежачи на "коні" спиною до гімнастичної стінки опускання та піднімання тулуба, лежачи на "коні" обличчям до гімнастичної стінки опускання та піднімання ніг
М'язи ніг	різноманітні стрибки у висоту, довжину, глибину. З і ш т а н г о ю: присідання, стрибки з положення присіду.

Інтенсивність поділяють на малу (не більш 50% від максимальної), середню (50- 65%), велику (65-95%), граничну або максимальну (100%).

У процесі занять із зростанням підготовленості збільшується абсолютна сила військовослужбовців, але процентне відношення величини зусиль, що докладаються до граничної межі, залишається постійним. Число повторень в одному підході, число підходів і тривалість інтервалів відпочинку між ними залежать від обраного методу розвитку сили.

Особливої уваги заслуговує розподіл навантажень у тижневому циклі.

Розвиток сили, покращання всіх її компонентів повинно відбуватись щоденно. Тільки в цьому випадку можна досягнути значних результатів. Проте щоденне застосування силових вправ вимагає правильного їх чередування у тижневому циклі.

Досвід показує, що найбільший ефект у розвитку сили досягається, якщо заняття з найбільшим навантаженням відбуваються через день, а в інші дні виконуються додаткові спеціальні силові вправи. Після досягнення потрібного або можливого рівня сили необхідно підтримувати його. Це досягається зменшенням кількості підходів та повторень на 2/3 від попереднього дозування, але рівень зусиль при виконанні вправ знижувати не можна. Часто у військовослужбовців спостерігається перевага силових можливостей одних груп м'язів при відставанні інших. Для компенсації цього відставання вправи можуть підбиратись диференційовано, з переважним розвитком найбільш слабких груп м'язів.

Найбільш характерні вправи для розвитку окремих груп м'язів з використанням різних засобів наведені у таблиці 11. Використовуватися вони можуть у різноманітних варіантах. Навантаження та дозування повинні підбиратись відповідно до методичних рекомендацій.

8.2. Розвиток витривалості

Витривалість – це здатність організму людини долати втому.

Втома – стан організму, який характеризується зниженням його функціональних можливостей.

Розрізняють фізичну, емоційну, сенсорну і розумову втому. Фізична втома поділяється на локальну, регіональну і глобальну (в залежності від об'єму м'язової маси, яка бере участь у роботі, тобто відповідно до 1/3, до 2/3 і вище), гостру і кумулятивну (накопичену), компенсаційну (без зниження працездатності) та декомпенсаційну.

Види витривалості відповідають різновидам м'язової роботи. Наприклад, локальній, регіональній і глобальній м'язовим діяльностям відповідають локальна, регіональна і глобальна витривалості. Витривалість в цілому забезпе-

чується збільшеними функціональними можливостями організму, вона залежить від волі військовослужбовця, його психічної стійкості.

Витривалість може бути загальною і спеціальною.

Загальна витривалість – здатність тривалий час виконувати роботу, що залучає в дію багато м'язових груп і висуває досить високі вимоги до серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Загальна витривалість дозволяє кожному підготовленому військовослужбовцю успішно виконувати тривалий час роботу великої чи середньої потужності. Загальна витривалість необхідна кожному спортсмену. Вона дозволяє успішно виконувати великий обсяг вправ, не втомлюватися від тривалої фізичної роботи, швидше відновлювати сили й ефективніше виконувати роботу, яка потребує витривалості.

Спеціальна витривалість – здатність боротися зі втомою при виконанні вправ окремого виду спорту, здатність найбільш ефективно виконувати поставлене завдання в умовах суворо визначеної дистанції (біг, лижні перегони, плавання та інші циклічні види спорту) або певного часу (футбол, теніс, водне поло та ін.).

Розвиток витривалості, в основному, здійснюється у два етапи: етап розвитку загальної витривалості та етап розвитку спеціальної витривалості. Перехід від одного етапу до другого повинен бути послідовним.

Таблиця 9

Методи і зміст тренування загальної витривалості

Назва методу	Зміст тренування	Навантаження		Кількість занять
		час	ЧСС	
Змішаний (тільки у початківців)	Чередування повільного бігу з прогулянковою ходьбою	20 – 30 хв.	130 – 150 уд/хв	2-3 на тиждень
Рівномірний	Проходження дистанції з рівномірною швидкістю, поступово збільшуючи тривалість дистанції	від 30 хв до 1 год.	130 – 150 уд/хв.	2-3 на тиждень
Кросовий	Біг по пересічній місцевості	до 1 год.	140 – 160 уд/хв	3-4 на тиждень

8.2.1. *Засоби розвитку витривалості*

Перший етап – етап розвитку загальної витривалості. Головним засобом розвитку загальної витривалості у військовослужбовців є довготривалий, з помірною швидкістю біг, особливо на місцевості (крос), та виконання інших фізичних вправ протягом тривалого часу. У процесі таких занять досягається злагодженість у роботі всіх органів і систем, покращуються нервово-регуляторні зв'язки, вдосконалюється система біохімічних процесів, підвищується працездатність організму в цілому.

Біг та інші вправи виконуються тривалий час, не інтенсивно, в рівномірному темпі, оскільки відсталі у відношенні функціональних можливостей органи і системи краще за все впрацьовуються через менш інтенсивну, але тривалішу роботу. Безперечно, тривалий біг у рівномірному темпі не вичерпує всіх засобів підвищення загальної витривалості, але завжди залишається основним, особливо для початківців.

Для підготовки до рівномірного бігу протягом певного часу до занять включаються прискорені пересування, повільні (прогулянкового типу) або більш напружені з помірною інтенсивністю. Через декілька занять, ті, хто тренуються, від змішаного пересування переходять до рівномірного бігу, тривалість якого поступово збільшується. В усіх варіантах пересування частота серцевих скорочень не повинна збільшуватися відносно ЧСС у спокої більше ніж вдвічі.

В залежності від рівня підготовки тих, хто тренується, кількість занять у тижневому циклі може поступово збільшуватися. Оптимальною для розвитку загальної витривалості вважається така робота, яка дозволяє військовослужбовцю повністю відновити сили до наступного заняття (табл. 10).

Таблиця 10

Приклади використання варіантів повторного методу при підготовці до бігу на 1 км

Варіанти	Довжина відрізку	Число відрізків	Інтенсивність (%)	Паузи відпочинку (хв.)
Повторна робота з рівномірною неграничною швидкістю	800 м	4 рази	70 – 80%	до 8 хв..
Повторна робота з неграничною швидкістю і прискоренням	600 м	5 – 6 раз	80 – 85%	4 – 6 хв.
Повторна робота з граничною швидкістю	400 м	6 – 8 раз	90 – 95%	4 – 6 хв.

Другий етап – виховання спеціальної витривалості – спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Головний засіб виховання спеціальної витривалості – вправи обраного виду спорту, що виконуються різними методами, з різним навантаженням і у певному розподілі тренувань за днями тижня.

Методика виховання спеціальної витривалості залежить від особливостей виду спорту. Проте, основне в ній – повторення тренувань з інтенсивністю, близькою до змагань і більшою.

З усієї сукупності методів відзначають наступні: повторний, змінний, інтервальний, контрольний (змагальний) методи.

Повторний метод характеризується довільними паузами відпочинку між повтореннями навантажень, що забезпечує суб'єктивне відчуття відпочинку. Фізичні навантаження можуть мати різну тривалість. Інтенсивність роботи від 90% до 100%, паузи відпочинку (від 1-2 до 5-10 хв між відрізками) повинні забезпечувати добре відновлення.

Цей метод дозволяє протягом одного заняття виконати великий сумарний обсяг роботи з граничною і близько до граничної швидкістю і використовується:

а) у відпрацюванні необхідного змагального темпу і ритму для стабілізації техніки на високій швидкості;

б) для переважного розвитку швидкості;

в) для виховання вольових якостей.

У цьому випадку інтенсивність визначається відносно кращого результату військовослужбовця на цій дистанції.

Змінний метод характеризується безперервним чергуванням навантажень різної інтенсивності, які можуть бути ритмічними (однакові періоди роботи підвищеної інтенсивності чергуються з однаковими періодами роботи зниженої інтенсивності) або аритмічними (поєднання рівномірного просування з прискореннями з різною швидкістю і довільною довжиною).

Частота серцевих скорочень при використанні цього методу має коливатися залежно від періоду підготовки у межах 150-185 уд/хв.

Приклади використання варіантів перемінного методу при підготовці до бігу на 1 км

1 варіант: з ритмічними коливаннями швидкостей, тобто з чергуванням відрізків однакової довжини, але різної інтенсивності [1].

Безперервно 8 разів по 400 м: 1-й раз – 60% інтенсивності,

2-й раз – повільно,

3-й раз – 90% інтенсивності,

4-й раз – повільно,

5-й раз – 60% інтенсивності,

6-й раз – повільно,

7-й раз – 90% інтенсивності,

8-й раз – повільно.

2 варіант: з неритмічними коливаннями довжини відрізків і швидкості їх проходження.

Прикладом використання цього варіанту є біговий або лижний "фартлек" ("гра швидкостей"). Найрізноманітніші довільні поєднання швидкостей з довжиною, швидкістю, тривалістю.

Інтервальний метод характеризується неодноразовим повторенням короткочасної роботи з високою інтенсивністю. Інтенсивність роботи від 90 до 100%, паузи відпочинку встановлюються з таким розрахунком, щоб перед початком кожного нового повторення ЧСС було 120-130 уд/хв. Відпочинок може бути активним ("біг підтюпцем", вільне купання і таке інше), або пасивним, тривалістю від 45 до 90 сек.

Приклади використання варіантів інтервального методу при підготовці до бігу на 1 км

Довжина Відрізку	Число відрізків	Інтенсивність	Паузи відпочинку (сек)
200 м	6 раз	90 – 95 %	45 – 60 сек
150 м	8 раз	95 – 100%	60 – 90 сек

Контрольний (змагальний) метод – це проходження змагальної дистанції або виконання змагальної вправи у повну силу, по можливості, в умовах, наближених до змагальних. Цей метод застосовується головним чином для контролю підготовленості, розвитку почуття темпу, виховання вольових якостей.

Жоден метод не може забезпечити повноцінного ефекту розвитку спеціальної витривалості, це досягається тільки їх поєднанням і застосуванням їх комбінацій, як в одному тренуванні, так і в тижневому тренувальному циклі.

8.3. Розвиток швидкісних якостей

Швидкість – це здатність людини здійснювати дії за мінімальний для даних умов проміжок часу.

Розрізняють три різновиди прояву швидкісних якостей.

1. Швидкість, як гранична швидкість окремих рухів, зустрічається в спорті досить рідко: гранична швидкість може бути виявлена лише в умовах незначного опору, наприклад, удар у тенісі і таке інше. Звичайно гранична швидкість рухів виявляється у поєднанні з силою, тобто, ці рухи є до певної міри і силовими.

2. Швидкість реакції (на сигнал стартера, на зміну ігрової ситуації тощо).

3. Швидкість як необхідна характеристика темпу рухів, тобто здатність швидко чередувати скорочення м'язів. Характерна для циклічних видів спорту: біг, лижні гонки, плавання.

Швидкість окремого руху розвивається за допомогою спеціальних швидкісних вправ, вправ силового і швидкісно-силового характеру (кидання, стрибки, спринтерські бігові вправи).

Швидкість реакції може бути розвинена за допомогою простих вправ, які виконуються за очікуваною або неочікуваною короткою командою або сигналом керівника. Наприклад: на неочікуваний, різкий сигнал керівника (хлопок у долоні, свисток) виконати стрибок догори або вбік, присідання тощо. Вправи доцільно проводити у формі змагань для підвищення емоційності виконання вправ, що дозволяє повністю проявити силові можливості і швидкісні якості виконавця.

Швидкість, як здатність до високого темпу, розвивається використанням, в першу чергу, трьох груп вправ: загальнорозвиваючих вправ "на швидкість" (розмахування, оберти, повороти та ін., які виконуються якнайшвидше), спеціальні вправи "обраного" виду спорту (для бігуна на короткі дистанції – дрібний біг, біг з високим підніманням стегна та ін.) і вправи з іншого виду спорту (біг на короткі дистанції для баскетболістів, важкоатлетів, метальників та ін.).

Таблиця 11

Методи розвитку швидкості

Назва методу	Приклади використання методу при підготовці до бігу на 100 м
З прискоренням	Пробігання відрізку 50 м з плавним нарощенням швидкості, яка доходить до максимально можливої
З ходу	З попереднього розгону на 10-15 м подолання 20-25 м з максимальною швидкістю
Змінний	Пробігання відрізків 25 м, чередуючи прискорення: з максимальною можливою швидкістю і уповільненням
Повторний	Повторне пробігання відрізків у 20-25 м з близькограничною та максимальною швидкістю
Урівнювальний ("гандикап")	Пробігання коротких відрізків одночасно декількома спортсменами (кожний з них має "фору" відповідно до своїх сил)
Змагальний	Пробігання змагальної дистанції з граничною швидкістю руху і швидкістю просування в умовах емоційного підйому.

При розвитку швидкості необхідно керуватися наступними правилами:

головний шлях розвитку швидкості – максимально швидке виконання вправ;

основна перепона на шляху підвищення швидкості – зайве напруження.

Керуючись цими правилами для розвитку швидкості використовують наступні методи: виконання циклічних вправ з прискоренням, виконання вправ з ходу, змінний, повторний, урівнювальний ("гандикап"), ігровий, змагальний.

8.4. *Розвиток гнучкості*

Гнучкість – здатність опорно-рухового апарату до рухів з великим розмахом у певних суглобах тіла.

Вимірюють гнучкість за максимальною амплітудою рухів (у градусах або лінійних величинах). Гнучкість залежить від таких факторів як вік, стать, уроджені особливості будови опорно-рухового апарату, еластичність зв'язок і тонус м'язів, температура навколишнього середовища, час доби та ін.

Виділяють активну і пасивну форми гнучкості.

Активна гнучкість проявляється активними (довільними) рухами; пасивна – пасивними рухами, які здійснюються при додаткових діях або дії зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості зазвичай вище, ніж активної. Чим більше ця різниця, тим більшою резервною гнучкістю володіє спортсмен.

Гнучкість спортсмена і сила мають зворотний зв'язок: гіпертрофія м'язів внаслідок однобічних занять силовими вправами може викликати обмеження рухливості у суглобах і зменшення амплітуди рухів. Тому необхідно раціонально поєднувати вправи для розвитку гнучкості і силову підготовку.

Основними засобами реалізації завдань з розвитку гнучкості є загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи, які поділяються на активні, пасивні і комбіновані. Всі вони застосовуються як у динамічному, так і в статичному режимах. У динамічному режимі вправи можуть виконуватися відносно плавними або махоподібними рухами з граничним збільшенням рухів амплітуди. При статичному режимі, по мірі виконання серії вправ, використовуються вправи типу "самозахват", фіксовані нахили, "напівшпагати" та інші з максимальним розтягуванням відповідних м'язових груп.

Загальнопідготовчі вправи для розвитку гнучкості обирають із засобів основної і спортивно-прикладної гімнастики. Ці вправи з урахуванням специфічності вимог, які висуваються до обраного виду спорту, застосовуються у загальнофізичній підготовці спортсменів.

Спеціально-підготовчі вправи розвитку гнучкості підбирають з елементів змагальних дій. Ці вправи сприяють різнобічному розвитку суглобозв'язкового апарату.

Основні методичні рекомендації при виконанні вправ для розвитку гнучкості полягають у наступному:

вправи слід виконувати після попередньої розминки;

найбільш ефективні вправи тоді, коли щоденно виконується декілька серій вправ;

кожна серія складає – 30-40 повторень;

тривалість статичних поз – від кількох секунд до десятків секунд.

Вправи на гнучкість можна включати в усі частини тренувального заняття: у підготовчій частині вони входять у компонент розминки; в основній – використовуються у вигляді самостійного розділу, якщо завдання передбачають розвиток гнучкості або якщо вони відіграють допоміжну роль і виконуються серіями в інтервалах між основними вправами; у заключній частині, в умовах стомлення – для розвантаження.

Для покращання гнучкості або збереження досягнутих показників, а також для запобігання погіршенню гнучкості обсяг навантажень розподіляють між основними та додатковими тренувальними заняттями.

Найбільш характерні вправи для розвитку активної та пасивної гнучкості наведено у таблиці 12.

Таблиця 12

Вправи для розвитку гнучкості в різних суглобах

Форма гнучкості	**Вправи**
	Тазостегнові суглоби
пасивна	Шпагати, напівшпагати, нахили з сіда на підлозі за допомогою партнера
активна	Різноманітні махи ногами, оберти в тазостегнових суглобах, нахили з сіду на підлозі без допомоги партнера, утримування ніг у різноманітних положеннях
	Колінні суглоби
пасивна	Сід на п'ятах
активна	Стрибки з положення присіду
	Плечові суглоби
пасивна	Вис ззаду на перекладині, упор сидячи ззаду
активна	Відведення рук назад, оберти, ривки

8.5. *Розвиток спритності*

Спритність – це здатність людини швидко оволодівати новими рухами та впевнено діяти у змінних умовах. Спритність є зазвичай якістю природженою, проте у процесі тренувань її можна вдосконалювати.

Будь-які рухи, будь-який технічний прийом будується на основі старих координаційних зв'язків та знайомих спортсмену рухових елементів. Тому здатність швидко і точно оволодівати новими рухами багато в чому залежить від того, який запас рухових навичок вже накопичений військовослужбовцем. У зв'язку з цим основне завдання тренувань з розвитку спритності полягає в накопиченні запасу елементів рухів та вдосконаленні здатності об'єднувати у більш складні рухові навички.

Рівень розвитку спритності значною мірою залежить від того, як розвинута здатність до правильного сприйняття та оцінки власних рухів, положень тіла. Чим більш точно відчуває спортсмен власні рухи, тим вище його здатність до різного роду рухових перебудов та швидкого оволодіння новими руховими навичками.

Найбільш поширені засоби виховання спритності – це елементи акробатики, подолання перешкод, спортивні та рухливі ігри (баскетбол, волейбол, футбол, теніс), гімнастичні вправи. Підбір засобів необхідно підпорядковувати основному принципу – у вправах завжди має бути елемент новизни, рухи необхідно постійно вдосконалювати, тобто практично кожна загальнорозвиваюча вправа може розглядатись, як вправа, спрямована на виховання спритності, якщо до неї вносити постійні зміни, створювати незвичні, нові умови виконання (наприклад, за допомогою різноманітних вихідних положень) тощо.

Вправи "на спритність" вимагають концентрації уваги та точності рухів. Тому їх слід включати у першу половину занять, коли військовослужбовець ще досить уважний та зібраний. Не слід застосовувати їх у великій кількості та великими серіями: вони швидко втомлюють нервову систему і, відповідно, результативність їх стає незначною.

Вправ "на спритність" у практиці спорту застосовується чимало. Нижче наведені основні принципи їх застосування й окремі приклади:

8.5.1. *Ускладнення виконання звичайних вправ*

Під час ходьби по колу на кожний крок піднімати вперед однойменну з ногою руку, чергуючи цей вид ходьби із звичайним та добиватися швидкої зміни.

При ходьбі виконувати рухи руками не в такт рухів ногами – один цикл рухів руками на чотири кроки або два цикли рухів руками на два кроки.

Стрибаючи догори, хлопок долонями над головою перед грудьми, за спиною.

При ходьбі по колу глибокий нахил вправо та вліво на кожний крок, на два, на три, на чотири кроки.

Колові рухи прямими руками вперед та назад, одночасно стискаючи пальці в кулак.

Стрибки зі скакалкою, одночасно повертаючи голову вправо та вліво – спочатку на кожний стрибок, потім на кожні два стрибки та асінхронно.

Виконання звичайних вправ з незвичного вихідного положення.

Стрибок у довжину з місця, стоячи боком, спиною до напрямку стрибка.

Кидання м'яча у баскетбольний кошик з положення сидячи.

При ходьбі по колу спиною вперед виконувати підскоки на одній та двох ногах, нахил убік, ривки та колові рухи прямими та зігнутими руками.

Дзеркальне виконання вправ

Той, хто проводить заняття, стає обличчям до спортсменів та виконує різноманітні вправи. Спортсмени копіюють його рухи, як у дзеркалі, тобто якщо тренер підняв праву руку, спортсмени піднімають ліву.

Спеціальні вправи на спритність

1. Жонглювання двома, трьома м'ячами.

2. Ходьба по колу, утримуючи на голові м'яч. Вправа поступово ускладнюється виконанням різноманітних рухів руками (ривки та колові рухи прямими та зігнутими руками).

3. Обертання футбольного (баскетбольного) м'яча на пальці. Вправа ускладнюється додатковими рухами вільної руки.

4. Вправи з обручем – "хула-хуп".

Спеціальні асиметричні вправи

1. Стоячи, праву руку вперед – догори, ліву в сторону – догори; опустити руки. Повторити, змінивши положення рук.

2. Стоячи, праву руку догори, ліву вперед; опустити руки. Повторити, змінивши положення рук.

3. Стоячи, на рахунок "Раз" праву руку вперед, ліву убік; на рахунок "Два" праву руку вниз і вперед, ліву вниз і вбік; на рахунок "Три" праву руку вниз і вбік, ліву руку вниз і догори; на рахунок "Чотири" праву руку вниз і догори, ліву вниз і вбік.

4. Стоячи, на рахунок "Раз" праву руку вбік – догори, ліву вперед – догори; на рахунок "Два" праву руку вбік – униз, ліву вперед – униз; на рахунок "Три" праву руку вперед – догори, ліву руку вбік – догори; на рахунок "Чотири" праву руку вперед – униз, ліву вниз і вбік.

5. Стоячи, на рахунок 1-2, правою рукою велике коло вправо, лівою мале коло вліво; на рахунок 3-4, правою велике коло вправо, лівою мале коло вправо.

Додатки

Додаток 1

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Командир військової частини______

____
військове звання, ініціали, прізвище

"____"_______________200_ року

П Л А Н

проходження програми з фізичної підготовки військової частини
______________ на _________період навчання __________року

№	Найменування розділів	Теми фізичної підготовки	Кількість годин на період	Місяці (тижні)			
				січень	лютий	…	травень
				1 2 3 4	5 6 7 8		21 22
1	Танкові, механізовані, артилерійські та інші підрозділи	Гімнастика Подолання перешкод Рукопашний бій Лижна підготовка Військово-прикладне плавання Комплексні заняття					Контрольна перевірка за період навчання
		Кількість годин на тиждень		3 3 3 3			
		Кількість годин на місяць		12			
2	Підрозділи забезпечення	та інші					

Начальник фізичної підготовки і спорту військової частини____________

____
(військове звання, підпис)

Примітки:

1. План доводиться до начальників штабів батальйонів (дивізіонів) і командирів окремих рот.
2. У зимовому періоді навчання планується лижна підготовка, у літньому – плавання, при відсутності умов для їх проведення – плануються комплексні заняття.
3. Для офіцерського складу всіх вікових груп план розробляється окремо.

Додаток 2

ПОРЯДОК ТА ФОРМИ ОБЛІКУ ФІЗИЧН0Ї ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВІЙ ЧАСТИНІ

У військовій частині та підрозділі враховуються :

результати, висновки та пропозиції по кожній перевірці військовоі частини і підрозділів, проведених офіцерами військової частини та вищими командирами (начальниками), – у відомостях (форми 1, 2, 3, 4) та в інших документах, які зберігаються встановленим порядком у штабі військовоі частини (в підрозділі);

результати практичної перевірки підрозділів за умовами огляду спортивно-масової робота – у відомостях, які зберігаються в справах спортивного комітету військовоі частини;

проведення навчальних занять з фізичної підготовки з офіцерами управління військової частини, з особовим складом підрозділів – в журналах обліку занять, які зберігаються в штабі військовоі частини і в підрозділах;

виконання всіх заходів з фізичноі підготовки, передбачених планами – відповідною відміткою у документі з підписом посадових осіб;

кількість військовослужбовців, нагороджених спортивними нагрудними знаками та спортсменів-розрядників, а також інші показники обліку, які передбачені . Настановою, – у журналах обліку бойової підготовки та у відомостях (форми 5, 6, 7, 8, 9).

Форма 1

ВІДОМІСТЬ

результатів перевірки ____________________________з фізичної підготовки ______________________

підрозділ

№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Нагрудний номер	Найменування (номери) вправ								Сума балів	Оцінка фізичної підготовленості	Місце (за рейтингом)	Оцінка методичної підготовленості	Загальна оцінка фізичної підготовки
					№		№		№		№						
					результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал					

Командир підрозділу____

(військове звання, підпис)

Категорія	За списком	Перевірено	Кількість оцінок				% позитивних оцінок	Загальна оцінка
			5	4	3	2		
Офіцери								
Прапорщики								
Сержанти (старшини)								
Солдати								
Всього за підрозділ								

Звільнено за станом здоров'я
____________чол.,________%
Виконання контрольно-перевірочного комплексу
Виконувало______чол.,
Виконало____чол., ____%

Загальна оцінка підрозділу ____________________________

Перевіряючий____

(військове звання, підпис)

Форма 2

ЗВЕДЕНА ВІДОМІСТЬ

результатів перевірки військової частини________________з фізичної підготовки________________________

дата перевірки

Найменування підрозділу	Офіцери								Прапорщики								Сержанти, старшини								Солдати								Всього							
	за списком	перевірено	відмінно	добре	задовільно	незадовільно	% позитивних оцінок	оцінка	за списком	перевірено	відмінно	добре	задовільно	незадовільно	% позитивних оцінок	оцінка	за списком	перевірено	відмінно	добре	задовільно	незадовільно	% позитивних оцінок	оцінка	за списком	перевірено	відмінно	добре	задовільно	незадовільно	% позитивних оцінок	оцінка	за списком	перевірено	відмінно	добре	задовільно	незадовільно	% позитивних оцінок	оцінка
1 МВ																																								
2 МВ																																								
і т.д.																																								
Всього за військову частину																																								

Форма 3

ВІДОМІСТЬ

результатів перевірки ____________________________ з фізичної підготовки ______________________

навчальний підрозділ

№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Нагрудний номер	Найменування (номери) вправ								Сума балів	Оцінка фізичної підготовленості	місце (за рейтингом)	Оцінка методичної підготовленості			Загальна оцінка з фізичної підготовки
					№		№		№		№					За теоретичні знання	За методичні знання	Загальна оцінка	
					результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал							

Командир підрозділу____
(військове звання, підпис)

Категорія	За списком	Перевірено	Кількість оцінок				% позитивних оцінок	Загальна оцінка
			5	4	3	2		
Офіцери постійного складу								
Прапорщики постійного складу								
Курсанти								
Всього за підрозділ								

Звільнено за станом здоров'я
___________чол.,________%
Виконання контрольно-перевірочного комплексу
Виконувало______чол.,
Виконало____чол., ____%

Загальна оцінка підрозділу ____________________________

Перевіряючий____
(військове звання, підпис)

Форма 4

ЗВЕДЕНА ВІДОМІСТЬ

результатів перевірки_______________________________з фізичної підготовки_______________
найменування ВВНЗу *дата перевірки*

Категорії військовослужбовців	За списком	Пере-вірено	Кількість оцінок				Позитивних оцінок, %	Оцінка з фізичної підготовки
			відмінно	добре	задовільно	незадовільно		
Курсанти (слухачі) 1-го курсу								
Курсанти (слухачі) 2-го курсу								
Курсанти (слухачі) 3-го курсу								
Курсанти (слухачі) 4-го курсу								
Курсанти (слухачі) 5-го курсу								
Офіцери та прапорщики перевірених підрозділів, кафедр, відділів та служб								
Разом за ВВНЗ								
Офіцери постійного складу								
Прапорщики постійного складу								
Курсанти (слухачі)								
Всього								

Перевіряючий ____
(військове звання, підпис)

Форма 5

Навчально-методичні збори (семінари), теоретичні, інструкторсько-методичні і показові заняття,
проведені у військовій частині______ в______навчальному році

№ з/п	Найменування збору, семінару або тема занять	Дата проведення	З ким проведено	Керівник

Форма 6

Спортивні споруди
(місця для проведення фізичної підготовки), спортивний інвентар та майно, яке в наявності у військовій частині__________________

№ з/п	Найменування спортивних споруд (місць) спортивного інвентаря та майна	Кількість	Стисла характеристика

Форма 7

Результати спортивних і військово-спортивних змагань
на першість військової частини___________________,
виступів команд та окремих спортсменів на змаганнях
поза військовою частиною в ______________році

№ з/п	Найменування змагань	Дата проведення	Кількість учасників	Кількість військовослужбовців, які виконали розрядні норми та вимоги			Команди та учасники, які посіли призові місця, їх результати
				1 розряду і вище	2 розряду	3 розряду	

Форма 8

Спортивні рекорди і досягнення військової частини ____________

Вид спорту (дистанція, вправа)	Військове звання	Прізвище та ініціали рекордсмена	Результат	Дата встановлення рекорду

Форма 9

Кількість військовослужбовців, які нагороджені спортивними відзнаками, і спортсменів-розрядників

військової частини______________за станом на____________________

число, місяць, рік

Підрозділ	Кількість військово-службовців, нагороджених спортивними відзнаками	Кількість спортсменів-розрядників				
		МС, КМС	1 розряд	2 розряд	3 розряд	Всього
1 танковий батальон:						
в наявності						
підготовлено у 200_ році						
і т.д.						
всього в наявності						
підготовлено у 200__році						

Додаток 3

Приблизний перелік спортивних споруд та місць для фізичної підготовки

№ з/п	Найменування спортивних споруд та місць для фізичної підготовки	Для окремих рот	Для окремих батальйонів	Для військових частин
1.	Спортивний зал (розмір 36х18 м) або приміщення для занять гімнастикою, рукопашним боєм, спортивними іграми	-	-	1
2.	Стадіон – основне спортивне ядро	-	1	1
3.	Футбольне поле із замкнутою біговою доріжкою, секторами для стрибків та метань	-	-	1
4.	Відкритий плавальний басейн з підігрівом (розмір 25х16 м)	-	-	1
5.	Водна станція на природному водоймищі	1	1	1

№ з/п	Найменування спортивних споруд та місць для фізичної підготовки	Для окремих рот	Для окремих батальйонів	Для військових частин
6.	Гімнастичний майданчик з гімнастичним містечком та багатопролітними гімнастичними			
	спорудами:	1	-	-
	перепускною спроможністю до 100 чоловік	-	1	2
7.	перепускною спроможністю до 500 чоловік	-	1	2
8.	Смуга перешкод (2 напрямки)	1	1	2
9.	Майданчик для рукопашного бою, перепускною спроможністю до100 чоловік			
	Майданчики для гри:	1	1	3
	у волейбол	1	1	2
	у баскетбол	-	-	1
10	у ручний м'яч	-	-	1
11	Методичний клас (кабінет) з ФП	1	1	1
12	Дистанція для занять і змагань з прискореного пересування	-	-	1
13	Приміщення для гідротехнічних процедур	-	-	1
14.	Стрілецький тир на 25 м або 50 м	-	1	1
	Комора для зберігання спортінвентаря			

Примітки:

1. Додатково до вказаного обладнуються:

В авіаційних частинах – містечко зі спеціальною апаратурою;

В аеромобільних частинах – містечко зі спеціальною апаратурою та спеціальний клас для проведення занять з рукопашного бою;

В районах зі стійким сніговим покривом – лижне сховище та дистанція для занять з лижної підготовки;

В районах бойових позицій (чергувань) – місце для проведення навчальних занять або фізичного чергування в процесі навчально-бойової діяльності.

2. У військово-навчальних закладах мінімальний перелік спортивних споруд та місць для фізичної підготовки відповідає встановленому для військових частин, а їх необхідні норми визначаються в залежності від чисельності курсантів (слухачів).

Додаток 4

ОПИС ФОРМ ОДЯГУ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для проведення занять з фізичної підготовки встановлюється така форма одягу (мал.).





№ 1 № 2 № 3




№ 4 № 5

Форма одягу для занять з фізичної підготовки

Форма №1 – у спортивному одязі (плавках, трусах, майці, тренувальному костюмі, тапочках, кедах або черевиках). Дозволяється на спеціально підготовленому (чистому) трав'яному, піщаному або дерев'яному майданчику проводити заняття без взуття.

Форма №2 – літня повсякденна, польова або робоча форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом або у майці (тільняшці), у польових брюках або прямого крою (навипуск), черевиках з високими берцями або черевиках.

Форма №3 – для військовослужбовців строкової служби та курсантів військово-навчальних закладів – літня повсякденна або робоча форма одягу, у куртці з розстебнутим коміром на один ґудзик, без головного убору та поясного ременя:

для офіцерів, прапорщиків, мічманів та військовослужбовців надстрокової служби – повсякденна форма одягу у сорочці з розстебнутим коміром на один гудзик, з погонами, без краватки та без головного убору.

Форма №4 – для військовослужбовців строкової служби та курсантів військово-навчальних закладів – літня повсякденна або робоча форма одягу у куртці (кітелі) з розстебнутим коміром на один ґудзик та послабленим поясним ременем:

для офіцерів, прапорщиків, військовослужбовців надстрокової служби – повсякденна або літня польова.

Форма №5 – зимова повсякденна, польова або робоча форма одягу, куртка утеплена з розстебнутим коміром та послабленим поясним ременем.

Форма одягу встановлюється:

на ранкову фізичну зарядку – командиром військової частини, а в його відсутність – черговим по військовій частині – № 1, 2, 3, 4, 5 ;

на навчальні заняття – командирами підрозділів: з гімнастики, спортивних та рухливих ігор – № 1, 2, 3 (на заняття у спортивних залах замість черевиків дозволяється надівати тапочки); з подолання перешкод – № 4, 5: з рукопашного бою – № 3, 4, 5 (при формі одягу № 4 дозволяється знімати головний убір, заняття на килимі проводяться у тапочках або без взуття); з лижної підготовки – № 4, 5 (дозволяється узувати замість черевиків із високими берцями лижні черевики та гетри), з прискореного пересування – № 1, 2, 3, 4, 5; з плавання – №1, 4;

на перевірку – особою, яка організовує перевірку. –№1, 2, 3, 4, 5;

при проведенні спортивних змагань – командиром військової частини або головним суддею змагань – № 1, 2, 3, 4, 5 у залежності від виду спорту та діючих правил змагань.

Умови застосування форми одягу на ранковій фізичній зарядці.

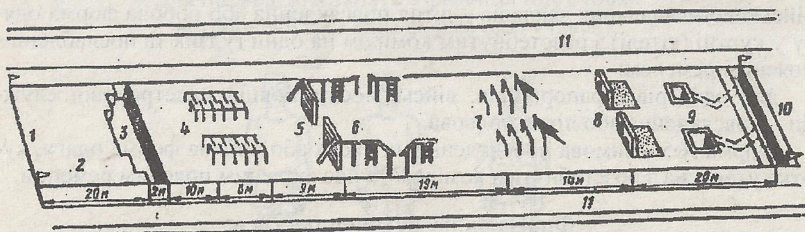
З метою загартовування та попередження особового складу, форма одягу для ранкової фізичної зарядки встановлюється у залежності від температури повітря та сили вітру.

Температура повітря (градуси, С°)	Форма одягу	
	В тиху погоду при невеликому вітрі	При вітрі більше 5 м/с
Вище +10°	№ 1 або № 2	№ 2
Від +5° до +10°	№ 2	№ 2 або № 3
Від +5° до –5°	№ 3	№ 3 або № 4
Від –5° до –20°	№ 4	№ 5
Від –20° та нижче	№ 5	№ 5 (при сильному вітрі шапка з опущеними та зав'язаними навушниками)

Додаток 5

ОПИС СМУГИ ПЕРЕШКОД

Єдина смуга перешкод



1 – лінія початку смуги; 2 – ділянка швидкісного бігу довжиною – 20 м, 3 – рів шириною угорі 2, 2,5 і 3 м, глибиною 1 м; 4 – лабіринт довжиною 6 м, шириною – 2 м, висотою 1,1 м (кількість проходів – 10, ширина проходу – 0,5 м); 5 – паркан висотою –2 м, товщиною 0.25 м, з похилою дошкою довжиною 3,2 м, шириною 0,25 – 0,3 м; 6 – зруйнований міст висотою 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2 х 0,2 м): перший довжиною 2м, другий – 3,8 м зі згином у 135 градусів (довжина від початку до згину –1 м), третій – 3,8 м зі згином 135 градусів (довжина від початку до згину 2,8 м), розриви між відрізками балок 1 м на початку другого і третього відрізків балок і в кінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома ступенями; 7 – зруйнована драбина шириною 2 м (висота східців 0,8; 1,2; 1,5 і 1,8 м, відстань між ними 1,2 м, біля високого східця – нахилена драбина довжиною 2,3 м з чотирма східцями); 8 – стінка висотою 1,1 м, шириною 2,6 м і товщиною 0,4 м з двома проломами (нижній розміром 1х0,4 м, розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5х0,6 м на висоті 0,35м від землі з прилягаючою до неї площиною 1х2,6 м); 9 – колодязь і хід сполучення (глибина колодязя 1,5 м, площа перетину вгорі 1х1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1х0,5 м, що сполучає колодязь з перекритим ходом сполучення глибиною 1,5 м, довжиною 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій – 6 м); 10 – траншея глибиною 1,5 м; 11 – бігова доріжка шириною 2 м.

Додаток 6

ВКАЗІВКИ ПО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ НА ВОДНІЙ СТАНЦІЇ

Для забезпечення порядку на водній станції, попередження травматичних пошкоджень і нещасних випадків під час занять керуватися такими документами.

Інструкція черговому по водній станції.

Черговим по водній станції призначається офіцер. Він підпорядкований черговому по військовій частині і відповідає за підтримку порядку на водній станції, дотримання заходів безпеки і несення служби чергової команди плавців. Йому підпорядкований весь склад підрозділів, які перебувають на водній станції. Перед вступом на чергування новий черговий знайомиться з правилами користування водною станцією обов'язками керівника занять і розкладом занять на водній станції, перевіряє і приймає водну станцію, її обладнання та інвентар.

Черговий по водній станції зобов'язаний:

1. Допускати особовий склад підрозділів до занять тільки після обстеження дна, перевірки плотів водної станції, уточнення глибини водоймища біля стартових тумбочок (стартового плота) і під вишкою та присутності чергового лікаря.

2. Забезпечувати рятувальну службу в районі межі водної станції, інструктувати і керувати діями рятувальної команди, не дозволяти тим, хто навчається, запливати за межі водної станції, перевіряти наявність і справність засобів надання першої медичної допомоги, готувати на плотах, березі і чергових човнах рятувальні засоби (рятувальні круги, пояси, жилети, нагрудники, поплавці із речових мішків тощо). Надавати першу допомогу потерпілим, у випадках необхідності викликати “швидку допомогу”.

3. Пропускати на водну станцію особовий стад підрозділів згідно з розкладом занять, вказувати місця для роздягання і проведення занять на березі і у воді.

4. Стежити за виконанням військовослужбовцями правил користування водною станцією, її обладнанням та інвентарем, за дотриманням чистоти і порядку на території водної станції.

5. Не дозволяти загоряти в місцях проведення занять, на плотах водної станції, вишці і на човнах, стрибати з вишки без дозволу керівника занять.

6. Не допускати сторонніх осіб на водну станцію.

7. Стежити за дотриманням протипожежних заходів.

8. Про всі пригоди негайно повідомляти черговому по військовій частині.

Правила користування водною станцією

1. Водна станція в літній час працює щоденно (час її роботи визначається командиром військової частини).

2. Особовий склад підрозділу, який прибув на заняття, роздягається у відведеному для нього місці.

3. Керівники занять несуть відповідальність за збереження інвентаря та обладнання, за дотримання чистоти і порядку на водній станції.

4. На кожній доріжці 25 м водної станції дозволяється одночасно плавати не більше шістьом військовослужбовцям.

5. Після занять інвентар водної станції складається в місця його збереження.

6. На водній станції забороняється:

плавати і купатися без керівника (інструктора, тренера);

входити у воду й виходити з води без дозволу керівника;

запливати за межі (обмежувальні знаки) водної станції;

стрибати з вишки без дозволу керівника занять;

виснути на поплавцях доріжок водної станції;

митися з милом і прати білизну в районі водної станції, перебувати в невстановленій формі одягу на плотах водної станції і на вишці;

загоряти на плотах водної станції, вишці і площадках на березі, які призначені для проведення занять;

курити на території водної станції.

Обов'язки керівника занять з плавання

Керівник занять з плавання підпорядкований черговому по водній станції і несе особисту відповідальність за організацію занять, забезпечення заходів безпеки, за цілісність, збереження обладнання й інвентаря, що використовується, за дотриманням чистоти й порядку на водній станції під час проведення занять.

Перед проведенням занять керівник знайомиться з правилами користування водною станцією, її обладнанням та інвентарем. Він відмічає в журналі кількість людей, які прибули на заняття, оглядає місця занять, наявність і розташування рятувальних засобів, виділяє для допомоги черговому по водній станції чергову команду плавців із найбільш підготовлених з плавання військовослужбовців.

Керівник занять з плавання зобов'язаний

1. Знати організацію, методику проведення занять з плавання у суворій відповідності з вимогами Настанови.

2. Організовано, строєм приводити підрозділ на водну станцію і виводити його, доповідаючи черговому по водній станції.

3. Перевіряти наявність військовослужбовців до входу в воду, під час плавання і безпосередньо після виходу із води.

4. Особисто проводити заняття з невміючими плавати; ретельно інструктувати командирів відділень, призначених для проведення занять з уміючими плавати.

5. Навчання невміючих плавати здійснювати з використанням підтримуючих засобів, звертаючи при цьому особливу увагу на надійність їх кріплень на тих, хто навчається.

6. Розподіляти військовослужбовців по доріжках водної станції. На кожній доріжці призначати старшого для безперервного спостереження.

7. Після закінчення занять переконатись, що військовослужбовці вийшли із води, після цього перевірити приміщення (місце), де роздягався особовий склад підрозділу.

8. Вміти надавати першу допомогу потерпілому.

Додаток 7

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки

Для військовослужбовців – чоловіків												
Бали	Підтягування	Підйом переворотом	Комп-лексна атлетич-на впра-ва КАВ	Згинання розги-нання рук в упорі на брусах	Кут в упорі на брусах	Вправи з гирями				Комп-лексна силова вправа КСВ	Комп-лексна вправа на сприт-ність КВС	Бали
						До 70 кг		Понад 70 кг				
	№2	№3	№4	№5	№6	Ривок №7	Присідання №8	Ривок №7	Присідання № 8	№9	№13	
	разів	разів	разів	разів	с	разів	разів	разів	разів	разів	с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
50	30	34	10	33	100	100	55	114	60	71	8,5	50
49	29	32	-	32	90	96	52	110	57	70	-	49
48	28	30	9	31	80	92	49	106	54	69	8,6	48
47	27	28	-	3О	70	88	46	102	51	68	-	47
46	26	26	8	29	60	84	43	98	48	67	8,7	46
45	25	24	-	28	54	80	40	94	45	66	-	45
44	24	22	-	27	48	78	38	92	43	65	8,8	44
43	23	20	7	26	42	76	36	90	41	64	-	43
42	22	18	-	25	36	74	34	88	39	63	8,9	42
41	21	16	-	24	30	72	32	86	37	62	-	41
40	20	14	6	23	27	70	30	84	35	61	9,0	40
39	19	13	-	22	24	68	29	82	34	60	9,1	39
38	18	12	-	21	21	66	28	80	33	59	9,2	38
37	17	11	-	20	18	64	27	78	32	58	9,3	37
36	16	10	-	19	15	62	26	76	31	57	9,4	36
35	15	9	5	18	14	60	25	74	30	56	9,5	35

Для військовослужбовців – чоловіків												
Бали	Підтягування	Підйом переворотом	Комплексна атлетична вправа КАВ	Згинання розгинання рук в упорі на брусах	Кут в упорі на брусах	Вправи з гирями				Комплексна силова вправа КСВ	Комплексна вправа на спритність КВС	Бали
						До 70 кг		Понад 70 кг				
	№2	№3	№4	№5	№6	Ривок №7	Присідання №8	Ривок №7	Присідання № 8	№9	№13	
	разів	разів	разів	разів	с	разів	разів	разів	разів	разів	с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
34	-	8	-	-	13	58	-	72	-	55	9,7	34
33	14	7	-	17	12	56	24	70	29	54	9.9	33
32	-	6	-	-	11	54	-	68	-	53	10,1	32
31	13	5	-	16	10	52	23	66	28	52	10,3	31
30	-	-	4	-	-	50	-	64	-	51	10,5	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
29	12	-	-	15	9	48	22	62	27	50	10,6	29
28	-	-	-	-	-	46	-	60	-	49	10,7	28
27	11	-	-	14	8	44	21	58	26	48	10,8	27
26	-	4	-	-	-	42	-	56	-	47	10,9	26
25	10	-	3	13	7	40	20	54	25	46	11,0	25
24	-	-	-	-	-	38	-	52	-	45	11,1	24
24	9	-	-	12	-	36	19	50	24	44	11.7	24
22	-	-	-	-	6	34	-	48	-	43	11,3	22
21	8	3	-	11	-	32	18	46	23	42	11,4	21
20	-	-	2	-	-	30	-	44	-	41	11,5	20
19	7	-	-	10	5	28	17	42	22	40	11,6	19
18	-	-	-	-	-	26	-	40	21	39	11,7	18
17	6	-	-	9	-	24	16	38	20	38	11,8	17

Для військовослужбовців – чоловіків												
Бали	Підтягування	Підйом переворотом	Комплексна атлетична вправа КАВ	Згинання розгинання рук в упорі на брусах	Кут в упорі на брусах	Вправи з гирями				Комплексна силова вправа КСВ	Комплексна вправа на спритність КВС	Бали
						До 70 кг		Понад 70 кг				
	№2	№3	№4	№5	№6	Ривок №7	Присідання №8	Ривок №7	Присідання № 8	№9	№13	
	разів	разів	разів	разів	с	разів	разів	разів	разів	разів	с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
16	-	2	-	-	4	22	-	36	19	37	11,9	16
15	-	-	1	8	-	20	15	34	18	36	12,0	15
14	5	-	-	-	-	-	-	32	-	35	12,2	14
13	-	1	-	7	3	18	14	30	17	34	12,4	13
12	-	-	-	-	-	-	-	28	-	33	12,6	12
11	4	-	-	6	-	-	13	26	16	32	12,8	11
10	-	-	-	-	-	16	-	24	-	31	13,0	10
9	-	-	-	5	2	-	12	22	15	30	13,5	9
8	3	-	-	-	-	-	-	20	-	29	14,0	8
7	-	-	-	4	-	14	11	-	14	28	14,5	7
6	-	-	-	-	-	-	-	18	-	27	15,0	6
форми одягу	1, 2, 3	1.2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,3				1,2,3	1,2,3	
Поправки на взуття тапочки, черевики	-1 -	2 -	-2 -	-2 -1	-4 -2	- -	- -	- -	- -	- -	+0,5 -	

(Продовження)

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки

Для військовослужбовців-чоловіків													
Бали	**Оберти на лопінгу**	**Оберти на гімн. колесі**	**ЗКВ на смузі перешкод**	**Біг на 1 км**	**Біг на 3 км**	**Біг на 5 км**	**Метання гранати Ф-1 на дальність**	**Біг на 400 м**	**Човниковий біг 4х100 м**	**Біг на 100 м**	**Човниковий біг 10х10 м**	**Стрибки у довжину з місця**	**Бали**
	№14	**№15**	**№17**	**№22**	**№23**	**№24**	**№25**	**№26**		**№27**		**№ 28**	
	с	**с**	**хв,с**	**хв,с**	**хв,с**	**хв,с**	**м**	**хв,с**	**хв,с**	**с**	**с**	**м,см**	
50	29.0	9.0	1.45	3.00	10.30	18.40	60	56.5	58.0	12.3	23.0	2.95	50
49	29.5	9.2	1.47	3.02	10.40	19.00	59	57.0	58.5	12.4	23.2	2.92	49
48	30.0	9.4	1.49	3.04	10.50	19.20	58	57.5	59.0	12.5	23.4	2.88	48
47	30.5	9.6	1.51	3.06	11.00	19.40	57	58.0	59.5	12.6	23.6	2.86	47
46	31.0	9.8	1.53	3.08	11.10	20.00	56	58.5	1.00,0	12.7	23.8	2.83	46
45	31.5	10.0	1.55	3.10	11.20	20.10	55	59.0	1.00,5	12.8	24.0	2.80	45
44	31.9	10.2	1.56	3.11	11.25	20.20	54	59.5	1.01,0	12.9	24.2	2.77	44
43	32.3	10.4	1.57	3.12	11.30	20.30	53	1.00,0	1.01,5	13.0	24.4	2.74	43
42	32.7	10.6	1.58	3.13	11.35	20.40	52	1.00,5	1.02,0	13.1	24.6	2.71	42
41	33.1	10.8	1.59	3.14	11.40	20.50	51	1.01,0	1.02,5	13.2	24.8	2.68	41
40	33.5	11.0	2.0	3.15	11.45	21.00	50	1.01,5	1.03,0	13.3	25.0	2.65	40

Бали	Оберти на лопінгу	Оберти на гімн. колесі	ЗКВ на смузі перешкод	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Біг на 5 км	Метання гранати Ф-1 на дальність	Біг на 400 м	Човниковий біг 4х100 м	Біг на 100 м	Човниковий біг 10х10 м	Стрибки у довжину з місця	Бали
Для військовослужбовців-чоловіків													
	№14	**№15**	**№17**	**№22**	**№23**	**№24**	**№25**	**№26**		**№27**		**№ 28**	
	с	с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	м	хв,с	хв,с	с	с	м,см	
39	33.8	11.2	2.01	3.16	11.50	21.10	49	1.02,0	1.03,5	13.4	25.2	2.62	39
38	34.1	11.4	2.02	3.17	11.55	21.20	48	1.02,5	1.04,0	13.5	25.4	2.59	38
37	34.4	11.6	2.03	3.18	12.00	21.30	47	1.03,0	1.04,5	13.6	25.6	2.56	37
36	34.7	11.8	2.04	3.19	12.05	21.40	46	1.03,5	1.05,0	13.7	25.8	2.53	36
35	35.0	12.0	2.05	3.20	12.10	21.50	45	1.04,0	1.05,5	13.8	26.0	2.50	35
34	35.2	12.2	2.06	3.23	12.15	22.00	44	1.05,0	1.06,5	13.9	26.2	2.47	34
33	35.4	12.4	2.07	3.26	12.20	22.10	43	1.06,0	1.07,5	14.0	26.4	2.44	33
32	35.6	12.6	2.08	3.29	12.25	22.20	42	1.07,0	1.08,5	14.1	26.6	2.41	32
31	35.8	12.8	2.09	3.32	12.30	22.30	41	1.08,0	1.09,5	14.2	26.8	2.38	31
30	36.0	13.0	2.10	3.35	12.35	22.40	40	1.09,0	1.10,0	14.3	27.0	2.35	30
29	36.2	13.2	2.11	3.38	12.40	22.50	39	1.10,0	1.11,0	14.4	27.2	2.32	29
28	36.4	13.4	2.12	3.41	12.45	23.00	38	1.11,0	1.12,0	14.5	27.4	2.29	28
27	36.6	13.6	2.13	3.44	12.50	23.10	37	1.12,0	1.13,0	14.6	27.6	2.26	27

Для військовослужбовців-чоловіків													
Бали	Оберти на лопінгу	Оберти на гімн. колесі	ЗКВ на смузі перешкод	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Біг на 5 км	Метання гранати Ф-1 на дальність	Біг на 400 м	Човниковий біг 4х100 м	Біг на 100 м	Човниковий біг 10х10 м	Стрибки у довжину з місця	Бали
	№14	№15	№17	№22	№23	№24	№25	№26		№27		№ 28	
	с	с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	м	хв,с	хв,с	с	с	м,см	
26	36.8	13.8	2.14	3.47	12.55	23.20	36	1.13,0	1.14,0	14.7	27.8	2.23	26
25	37.0	14.0	2.15	3.50	13.00	23.30	35	1.14,0	1.15,0	14.8	28.0	2.20	25
24	37.2	14.2	2.16	3.53	13.05	23.40	34	1.15,0	1.16,0	14.9	28.2	2.17	24
23	37.4	14.4	2.17	3.56	13.10	23.50	33	1.16,0	1.17,0	15.0	28.4	2.14	23
22	37.6	14.6	2.18	3.59	13.15	24.00	32	1.17,0	1.18,0	15.1	28.6	2.11	22
21	37.8	14.8	2.19	4.02	13.20	24.10	31	1.18,0	1.19,0	15.2	28.8	2.08	21
20	38.0	15.0	2.20	4.05	13.25	24.20	30	1.19,0	1.20,0	15.3	29.0	2.05	20
19	38.2	15.2	2.23	4.10	13.30	24.30	29	1.20,0	1.21,0	15.4	29.2	2.02	19
18	38.4	15.4	2.26	4.15	13.40	24.40	28	1.21,0	1.22,0	15.5	29.4	1.99	18
17	38.6	15.6	2.29	4.19	13.50	25.00	27	1.22,0	1.23,0	15.6	29.6	1.96	17
16	39.0	15.8	2.32	4.23	14.00	25.30	26	1.23,0	1.24,0	15.8	29.8	1.93	16
15	39.3	16.0	2.36	4.27	14.10	26.00	25	1.24,0	1.25,0	16.0	30.0	1.90	15
14	39.6	16.3	2.40	4.31	14.20	27.00	24	1.25,0	1.26,0	16.2	30.5	1.87	14

Бали	Оберти на лопінгу	Оберти на гімн. колесі	ЗКВ на смузі перешкод	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Біг на 5 км	Метання гранати Ф-1 на дальність	Біг на 400 м	Човниковий біг 4х100 м	Біг на 100 м	Човниковий біг 10х10 м	Стрибки у довжину з місця	Бали
	Для військовослужбовців-чоловіків												
	№14	№15	№17	№22	№23	№24	№25	№26		№27		№ 28	
	с	с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	м	хв,с	хв,с	с	с	м,см	
13	39.9	16.6	2.44	4.35	14.30	29.00	23	1.26,0	1.27,0	16.4	31.0	1.84	13
12	40.2	16.9	2.48	4.45	14.40	31.00	22	1.27,0	1.28,0	16.6	32.0	1.81	12
11	40.5	17.2	2.52	4.55	14.50	32.00	21	1.28,0	1.29,0	16.8	33.0	1.78	11
10	40.8	17.5	2.56	5.05	15.25	34.00	20	1.29,0	1.32,0	17.0	34.0	1.75	10
9	41.4	17.8	3.00	5.15	16.00	36.00	19	1.32,0	1.34,0	17.2	35.0	1.72	9
8	41.8	18.3	3.04	5.25	16.35	38.00	18	1.34,0	1.36,0	17.5	36.0	1.69	8
7	42.2	18.7	3.08	5.35	17.10	40.00	17	1.36,0	1.38,0	17.8	37.0	1.66	7
6	42.8	19.1	3.12	5.45	17.45	42.00	16	1.38,0	1.40,0	18.1	38.0	1.63	6
Форми одягу	2.3	2.3	4	1,2, 3,4	1,2, 3,4	1,2, 3,4	4	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,34	1,2,34	1,2,3	
Поправки на взуття: тапочки	-	-	-	+0.10	+0.50	+1.30	-	+0.4	+0.4	+1.0	+1.0	+0.10	
черевики	-	-	+5.0	+0.05	+0.30	+0.50	-	+0.2	+0.2	+0.5	+0.5	-	

(Продовження)

ТАБЛИЦЯ

нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки

Бали	Для військовослужбовців-чоловіків								Для військовослужбовців-жінок				Бали
	Марш кидок на 5 км	Марш-кидок на 10 км	Лижна гонка на 5 км	Лижна гонка на 10 км	Плавання вільним стилем на 100 м	Плавання брасом на 100 м	Пірнання в довжину	Плавання в обмундируванні	Комплексна силова вправа	Біг на 1км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10х10 м	
	№29		№30		№31		№32	№33	№9	№22	№27		
	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	м	м	разів	хв,с	с	с	
50	21.50	50.00	21.00	42.00	1.00	1.12	50	265	54	3.30	13.3	25.0	50
49	22.10	50.20	21.20	42.40	1.01	1.13	46	255	52	3.33	13.4	25.2	49
48	22.30	50.40	21.40	43.20	1.02	1.14	45	245	50	3.36	13.5	25.4	48
47	22.50	51.00	22.00	44.00	1.03	1.15	44	235	49	3.39	13.6	25.6	47
46	23.10	51.20	22.20	44.40	1.04	1.16	42	225	48	3.42	13.7	25.8	46
45	23.20	51.40	22.40	45.20	1.05	1.17	40	215	47	3.45	13.8	26.0	45
44	23.30	52.00	23.00	46.00	1.06	1.18	39	210	46	3.47	13.9	26.2	44
43	23.40	52.20	23.20	46.40	1.07	1.19	38	205	45	3.49	14.0	26.4	43
42	23.50	52.40	23.40	47.20	1.08	1.20	37	200	44	3.51	14.1	26.6	42
41	24.00	53.00	24.00	48.00	1.09	1.21	36	195	43	3.53	14.2	26.8	41
40	24.10	53.20	24.20	48.40	1.10	1.22	35	190	42	3.55	14.3	27.0	40

Бали	Для військовослужбовців-чоловіків								Для військовослужбовців-жінок				Бали
	Марш кидок на 5 км	Марш-кидок на 10 км	Лижна гонка на 5 км	Лижна гонка на 10 км	Плавання вільним стилем на 100 м	Плавання брасом на 100 м	Пірнання в довжину	Плавання в обмундируванні	Комплексна силова вправа	Біг на 1км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10х10 м	
	№29		№30		№31		№32	№33	№9	№22	№27		
	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	м	м	разів	хв,с	с	с	
39	24.20	53.40	24.40	49.20	1.11	1.23	34	185	41	3.57	14.4	27.2	39
38	24.30	54.00	25.00	50.00	1.12	1.24	33	180	40	3.59	14.5	27.4	38
37	24.40	54.20	25.20	50.40	1.14	1.25	32	175	39	4.01	14.6	27.6	37
36	24.50	54.40	25.40	51.20	1.16	1.27	31	170	38	4.03	14.7	27.8	36
35	25.00	55.00	26.00	52.00	1.18	1.29	30	165	37	4.06	14.8	28.0	35
34	25.10	55.20	26.20	52.50	1.20	1.32	29	160	36	4.09	14.9	28.2	34
33	25.20	55.40	26.40	53.40	1.23	1.35	28	155	35	4.12	15.0	28.4	33
32	25.30	56.00	27.00	54.30	1.26	1.38	27	150	34	4.15	15.1	28.8	32
31	25.40	56.20	27.10	55.20	1.29	1.41	26	145	33	4.19	15.2	29.2	31
30	25.50	56.40	27.20	56.10	1.32	1.44	25	140	32	4.23	15.3	29.6	30
29	26.00	57.00	27.30	57.00	1.35	1.47	24	135	31	4.27	15.4	30.0	29
28	26.10	57.20	27.40	57.50	1.39	1.50	23	130	30	4.31	15.6	30.4	28
27	26.20	57.40	27.50	58.40	1.43	1.55	22	125	29	4.35	15.8	30.8	27

Бали	Для військовослужбовців-чоловіків								Для військовослужбовців-жінок				Бали
	Марш кидок на 5 км	Марш-кидок на 10 км	Лижна гонка на 5 км	Лижна гонка на 10 км	Плавання вільним стилем на 100 м	Плавання брасом на 100 м	Пірнання в довжину	Плавання в обмундируванні	Комплексна силова вправа	Біг на 1км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10х10 м	
	№29		№30		№31		№32	№33	№9	№22	№27		
	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	м	м	разів	хв,с	с	с	
26	26.30	58.00	28.00	59.30	1.47	2.00	21	120	28	4.40	16.0	31.2	26
25	26.40	58.20	28.10	1:00.20	1.51	2.05	20	115	27	4.45	16.2	31.8	25
24	26.50	58.30	28.20	1:01.10	1.55	2.10	19	110	26	4.50	16.4	32.0	24
23	27.00	58.40	28.30	1:02.00	2.00	2.15	18	105	25	4.55	16.6	32.4	23
22	27.10	58.50	28.40	1:02.50	2.50	2.20	17	100	24	5.00	16.8	32.8	22
21	27.20	59.00	28.50	1:03.40	2.10	2.25	16	95	23	5.07	17.0	33.2	21
20	27.30	59.10	29.00	1:04.30	2.15	2.30	15	90	22	5.14	17.2	33.6	20
19	27.40	59.20	29.10	1:05.20	2.20	2.35	14	85	21	5.21	17.4	34.0	19
18	27.50	59.30	29.30	1:06.10	2.25	3.40	13	80	20	5.28	17.6	34.4	18
17	28.00	59.40	30.00	1:07.00	2.30	3.45	12	75	19	5.35	17.8	34.8	17
16	28.30	59.50	31.00	1:07.50	2.35	3.50	11	70	18	5.42	18.0	35.2	16
15	29.00	1:00.00	32.00	1:08.40	2.40	3.00	10	65	17	5.49	18.3	35.6	15
14	29.30	1:01.00	33.00	1:09.30	2.50	3.10	9	60	16	5.56	18.6	36.0	14

Бали	Для військовослужбовців-чоловіків								Для військовослужбовців-жінок				Бали
	Марш кидок на 5 км	Марш-кидок на 10 км	Лижна гонка на 5 км	Лижна гонка на 10 км	Плавання вільним стилем на 100 м	Плавання брасом на 100 м	Пірнання в довжину	Плавання в обмундируванні	Комплексна силова вправа	Біг на 1км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10х10 м	
	№29		№30		№31		№32	№33	№9	№22	№27		
	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	хв,с	м	м	разів	хв,с	с	с	
13	30.00	1:02.00	34.00	1:10.20	3.00	3.20	8	55	15	6.03	19.0	36.4	13
12	30.30	1:03.00	35.00	1:11.10	3.10	3.30	7	50	14	6.10	19.2	36.8	12
11	31.00	1:04.00	36.00	1:12.00	3.20	3.40	6	45	13	6.20	19.4	37.2	11
10	31.30	1:05.00	37.00	1:12.30	3.30	3.50	-	40	12	6.30	19.6	37.6	10
9	32.00	1:0600	38.00	1:13.00	3.40	4.00	5	35	11	6.40	19.8	38.0	9
8	32.30	1:07.00	40.00	1:13.30	3.50	4.10.	-	30	10	6.50	20.0	38.4	8
7	33.00	1:08.00	42.00	1:14.00	4.00	4.20	4	25	9	7.00	20.2	38.8	7
6	33.30	1:09.00	44.00	1:14.30	4.10	4.30	-	20	8	7.10	20.4	39.2	6
Форми одягу	4	4	1,4	1,4	1	1	1	3,4	1	1	1	1	
Поправки на взуття													
тапочки	-	-	+2.30	+5.0	-		-	-	-	-	-	-	
черевики	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Додаток 8

ТАБЛИЦЯ

нормативів оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців

Категорії військовослужбовців	Пороговий рівень, мінімум балів однієї вправи	Оцінка фізичної підготовленості (за кількістю вправ від 3 до 5)									Кваліфікаційний рівень (з 3 вправ)			
		з 3-х вправ			з 4-х вправ			з 5-х вправ			Вищий ступінь	1-й ступінь	2-й ступінь	3-й ступінь
		5	4	3	5	4	3	5	4	3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Кандидати до ВВНЗ з числа цивільної молоді (юнаки та дівчата)	13	100	90	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кандидати до ВВНЗ з числа військовослужбовців	13	85	75	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Нове поповнення військових частин	13	80	60	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Військовослужбовці строкової служби до 6 місяців, курсанти (слухачі) 1 курсу	13	85 29*	75 25*	50 17*	115	100	70	140	125	90	145	140	135	125
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців, курсанти (слухачі) 2 курсу	14	95 32*	85 28*	60 21*	125	115	85	155	135	110	145	140	135	125
Курсанти (слухачі) 3 курсу і старші	16	105 95*	95 31*	75 25*	140	125	100	175	155	125	145	140	135	125
Офіцери 1 вікової групи до 30 років 2-3 кат.	15	100	90	65	135	120	85	170	150	110	145	140	135	125
1 кат.	15	110	100	70	145	130	95	180	165	125	-	-	-	-
Офіцери 2 вікової групи до 35 років 2-3 кат.	14	90	80	60	120	105	80	150	135	100	145	140	135	125
1 кат.	14	95	85	65	130	115	85	160	145	105	-	-	-	-

Категорії військовослужбовців	Пороговий рівень, мінімум балів однієї вправи	Оцінка фізичної підготовленості (за кількістю вправ від 3 до 5)									Кваліфікаційний рівень (з 3 вправ)			
		з 3-х вправ			з 4-х вправ			з 5-х вправ			Вищий ступінь	1-й ступінь	2-й ступінь	3-й ступінь
		5	4	3	5	4	3	5	4	3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Офіцери 3 вікової групи до 40 років 3 кат.	12	75	65	40	100	85	55	125	110	70	-	-	-	-
2 кат.	12	80	70	45	105	90	60	135	120	80	135	130	125	115
1 кат.	12	85	75	50	115	100	70	145	125	90	-	-	-	-
Офіцери 4-5 вікових груп до 45 років 3 кат.	10	60	45	35	80	60	50	-	-	-	-	-	-	-
2 кат.	10	65	50	40	90	70	55	-	-	-	130	125	120	110
до 50 років 1 кат.	10	70	60	45	95	80	60	-	-	-	-	-	-	-
Офіцери 6 вікової групи після 50 років 3 кат.	6	45	30	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 кат.	6	50	35	25	-	-	-	-	-	-	125	120	115	95
1 кат.	6	60	45	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Військовослужбовці-жінки 1 вікової групи до 25 років	14	80	70	55	105	95	75	-	-	-	125	120	150	105
Військовослужбовці-жінки 2 вікової групи до 30 років	13	70	60	45	95	80	60	-	-	-	120	115	110	100
Військовослужбовці-жінки 3 вікової групи до 35 років	12	65	55	40	-	-	-	-	-	-	115	110	105	95
Військовослужбовці-жінки 4 вікової групи до 40 років	10	60	50	35	-	-	-	-	-	-	110	105	100	90

** для оцінювання з однієї вправи*

Додаток 9

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВІРОЧНИЙ КОМПЛЕКС

Категорії військовослужбовців

ВАРІАНТ А

Вправи	Курсанти 1 року навчання, військовослужбовці до 6 місяців строкової служби	Курсанти 2 року навчання, військовослубовців після 6 місяців строкової служби.	Курсанти 3-5 року навчання
Початок виконання комплексу	0.00 хв	0.00 хв	0.00 хв
1. Човниковий біг 10х10 м	0.32	0.31	0.30
Відпочинок	0.48	0.49	0.50
Початок виконання силових вправ	1.20	1.20	1.20
2. Підтягування на перекладені	10 разів	11 разів	12 разів
3. Присідання на лівій і правій ногах (тримаючись за стійку)	10 разів / 10 разів	10 разів / 10 разів	10 разів / 10 разів
4. Піднімання ніг до перекладини	10 разів	11 разів	12 разів
5. Згинання й розгинання ніг в упорі лежачи	10 разів	11 разів	12 разів
Закінчення виконання силових вправ	3.40	3.50	4.00
Відпочинок	2.05	2.00	1.55
6. Біг на 1 км: початок виконання	5.45	5.50	5.55
Закінчення виконання комплексу	10.00	10.00	10.00

Категорії військовослужбовців

ВАРІАНТ Б

Вправи	Курсанти 1 року навчання, військовослужбовці до 6 місяців строкової служби	Курсанти 2 року навчання, військовослубовців після 6 місяців строкової служби.	Курсанти 3-5 року навчання
Початок виконання комплексу	0.00 хв	0.00 хв	0.00 хв
1. Човниковий біг 10х10 м	0.32	0.31	0.30
Відпочинок	0.48	0.49	0.50
Початок виконання силових вправ	1.20	1.20	1.20
2. Нахили тулуба з положення вигинаючись назад	15 разів	18 разів	20 разів
3. Вистрибування на двох ногах у гору з повного присіду	15 разів	18 разів	20 разів
4. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	15 разів	18 разів	20 разів
Закінчення виконання силових вправ	3.40	3.50	4.00
Відпочинок	2.05	2.00	1.55
6. Біг на 1 км: початок виконання	5.45	5.50	5.55
Закінчення виконання комплексу	10.00	10.00	10.00

Додаток 10

Військово-спортивні багатоборства та вправи

І. Багатоборства

Майстер спорту України, кандидат у майстри спорту, І, П, ІІІ розряди: виконати вимоги, вказані у класифікаційній таблиці:

№ з/п	Види багатоборств, вправи	Одиниці вимірювання	Звання		Розряди		
			МС	КМС	І р.	ІІ р.	ІІІ р.
		3	4	5	6	7	8
1.	Авіаційне триборство (лопінг, стрільба ПМ-1, біг на 1, 2, 3км)						
	1 вікова група	очки	—	—	2260	2060	1780
	2 вікова група	очки	—	—	2200	1930	1600
	3 вікова група	очки	—	—	2140	1840	1480
	4 вікова група	очки	—	—	2080	1780	1420
	5 вікова група	очки	—	—	2020	1720	1360
2.	Військове триборство						
	ВТ-1: стрільба АК-1 метання гранати Ф-1 на дальність, подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом на 400 м	очки	3000	2700	2350	1800	1500
	ВТ-2: стрільба АК-2, метання гранати Ф-1 на влучність, крос на 3 км з викладкою	очки	4000	3700	3400	3000	2500
3.	Багатоборство ВСК Підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 1, 2, 3 км або лижна гонка, загальна контрольна вправа на смузі перешкод У військовій формі:						
	1-3 вікові групи	очки	—	2900	2300	1800	1400
	4 вікова група	очки	—	—	1500	1300	1000
	У спортивній формі: 1-3 вікові групи	очки	3900	3600	3200	2800	2400
	4 вікова група	очки	—	3500	—	—	—

№ з/п	Види багатоборств, вправи	Одиниці вимірювання	Звання		Розряди		
			МС	КМС	I р.	II р.	III р.
		3	4	5	6	7	8
4.	Військове п'ятиборство Стрільба з автомата Калашнікова (5,45 мм) на 100 м, подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом на 400 м, плавання на 50 м, метання гранати Ф-1 на влучність і дальність, крос на 5 км	очки	5000	4700	4400	4100	3800
5.	Офіцерське триборство Стрільба ПМ-1 (для усіх вікових груп), плавання на 100 м, біг на 1, 2, 3 км:						
	1 вікова група	очки	2800	2600	2300	2100	1700
	2 вікова група	очки	2800	2500	2200	2000	1600
	3 вікова група	очки	2800	2400	2100	1900	1500
	4 вікова група	очки	—	—	2000	1800	1400

Умови виконання розрядних вимог:

При виконанні розрядних вимог потрібно дотримуватись такого регламенту:

для 1 вікової групи (до 30 років) — біг на 3 км, лижна гонка на 10 км;

для 2-3-ї вікових груп (до 35 і 40 років) — біг на 2 км, лижна гонка на 5 км;

для 4-ї вікової групи і старше (до 45 і від 45 років) — біг на 1 км, лижна гонка на 5 км;

стрільба для всіх вікових груп — вправа ПМ-1;

плавання для всіх вікових груп — 100 м вільним стилем.

У змаганнях з офіцерського триборства дозволяється брати участь військовослужбовцям надстрокової служби, прапорщикам, сержантам і курсантам військово-навчальних закладів.

У змаганнях, ранг яких дозволяє присвоювати звання "Майстер спорту України", вправа у стрільбі ПМ-1 виконується тільки по мішені № 4 з чорним колом.

Для виконання розрядних нормативів у багатоборствах учасник у кожному виді (вправі) повинен показати результат не менше 100 очок.

Очки нараховуються за діючою таблицею оцінки результатів з видів багатоборства. У змаганнях з військового п'ятиборства дозволяється брати участь тільки військовослужбовцям. Очки нараховуються за таблицею оцінки результатів змагань, затвердженою Міжнародним комітетом військового спорту (СІЗМ).

II. Гирьовий спорт

Майстер спорту України міжнародного класу:

посісти 1-3 місце на чемпіонаті світу, Європи, або 1-2 місце у розіграшу Кубку світу;

або виконати нормативи, вказані у класифікаційній таблиці;

Майстер спорту України, Кандидат у майстри спорту, I, II, III розряди: виконати нормативи, вказані у класифікаційній таблиці:

Вага гир, кг	Звання, розряд	Вагова категорія, кг						
		до 60	до 65	до 70	до 75	до 80	до 85	+ 90
Сума двоборства (поштовх + ривок)								
32	МСМК	105	135	165	180	200	220	240
	МС	60	75	90	100	110	130	147
	КМС	47	60	72	82	90	110	123
	I	20	33	40	44	48	56	64
	II	16	20	25	29	33	38	44
	III	10	13	16	19	21	25	28
24	I	44	55	67	73	79	90	102
	II	32	39	47	52	56	64	73
	III	19	24	30	33	36	41	46
Одноборство (поштовх 2-х гир по довгому спорту)								
32	МСМК	35	45	55	65	70	75	80
	МС	30	35	40	45	50	55	60
	КМС	20	25	30	35	40	45	50
	I	15	20	25	30	35	40	45
	II	5	10	15	20	25	30	35
	III	3	5	8	12	15	18	20
24	I	25	30	35	40	25	50	55
	II	15	20	25	30	35	40	45
	III	10	15	20	25	30	35	40

Умови виконання розрядних вимог

1. Звання "Майстер спорту України міжнародного класу" присвоюється за умови виконання нормативу на чемпіонатах, Кубках України, міжнародних турнірах.

2. Звання "Майстер спорту України" присвоюється за умови виконання нормативу на чемпіонатах, Кубках України, міжнародних турнірах, інших змаганнях, які входять до календарного плану федерації гирьового спорту і затверджені Держкомспортом України.

3. Розряд "Кандидат у майстри спорту" присвоується на змаганнях не нижче міського рівня .

III. Плавання прикладне

I, II, III розряди: виконати нормативи вказані у таблиці:

№ з/п	Вправи	Одиниці виміру	Розряди		
			I р.	II р.	Ш р.
1.	Плавання на 100 м вільним стилем в обмундируванні з макетом	хв., сек.	2.00	2.15	2.35
2.	Пірнання у довжину	м	50	40	30

IV. Прискорене пересування і легка атлетика

I, II, III розряди: виконати нормативи, вказані у таблиці:

№ з/п	Вправи	Одиниці виміру	Розряди					
			I р.		II р.		Шр.	
			У чоботах	У черевиках	У чоботах	У черевиках	У чоботах	У черевиках
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Біг 60 м, старт лежачи	сек	8,2	7,8	8,6	8,2	9,2	8,8
2.	Біг 100 м, старт високий	сек	12,6	12,0	13,0	12,6	13,8	13,2
3.	Біг 400 м	сек	58,4	56,4	60,8	58,8	65,0	63,0
4.	Біг 1000 м	хв, сек	3, 00	2,55	3,10	3,05	3,20	3,15
5.	Біг 3000 м	хв,	10, 20	10, 00	11,00	10,40	12, 00	11,40

№ з/п	Вправи	Одиниці виміру	Розряди					
			I р.		II р.		IIIр.	
			У чоботах	У черевиках	У чоботах	У черевиках	У чоботах	У черевиках
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		сек						
6.	Марш-кидок на 5 км	хв, сек	21, 00	20, 30	23, 00	22, 30	25, 00	24,30
7.	Марш-кидок на 10 км	хв, сек	48, 00	47, 00	50, 00	49, 00	52, 00	51, 00
8.	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 зі стрільбою з автомата	хв, сек	12, 30	—	13, 30	—	14, 30	—
9.	Метання гранати Ф-1 на дальність	м	60	—	55	—	50	—
10.	Метання гранати Ф-1 на влучність	очки	1245	—	1125	—	915	—

VI. Лижний спорт

I, II, III розряди: виконати нормативи вказані у таблиці:

№ з/п	Вправи	Одиниці виміру	Розряди					
			I р.		II р.		III р.	
			У чоботах	У черевиках	У чоботах	У черевиках	У чоботах	У черевиках
1.	Лижна гонка на 5 км	хв, сек	21,0	20,30	23,15	22,45	25,45	25,15
2.	Лижна гонка на 10 км	хв, сек	42,0	41,0	46,0	45,0	51,0	50,0

VII. Парашутний спорт

I, II, III розряди: виконати нормативи, вказані у таблиці:

№ з/п	Вправи	Розряди		
		I р.	II р.	III р.
1.	Стрибок з парашутом зі стабілізаційним падінням 3 сек при швидкості польоту літака не менше 300 км/год і марш-кидок на 1 км (хв., с.):			
	1 вікова група	13,00	14,00	16,00
	2-3 вікові групи	13,30	14,30	16,00
	4-5 вікові групи	14,00	15,00	17,00
2.	Стрибок з парашутом зі стабілізаційним падінням протягом 15 секунд при швидкості польоту літака до 200 км/год і марш-кидок на 1 км (хв,сек) або стрибок з парашутом Д-1-5 або ПТЛ-72 при швидкості польоту літака (вертольота) не менше 100 км/год з висоти 800 м і марш- кидок на 1 км з НАЗ (для особового складу ВПС і ППО):			
	1 вікова група	12,00	13,00	14,00
	2-3 вікові групи	12,30	13,30	14,30
	4-5 вікові групи	13,00	14,00	15,00

Примітка:

Вправи виконуються на серійному некерованому парашуті.

VIII. Перетягування каната.

Кандидат у майстри спорту:

Посісти 1-3 місце на чемпіонатах Збройних сил України, військово-навчальних закладів, видів Збройних Сил України, оперативних командувань (ОК), за умови участі не менше ніж 5 команд не нижче I розряду у ваговій категорії.

I розряд:

Посісти 1-3 місце на першості об'єднань, з'єднань, військово-навчальних закладів за умови участі не менше, ніж 5 команд не нижче II розряду у ваговій категорії.

II розряд:

Посісти 1-3 місце на першостях військових частин, факультетів за умови участі не менше, ніж 5 команд не нижче III розряду у ваговій категорії.

III розряд:

Посісти 1-3 місце на першості батальйону за умови участі не менше 3 команд у ваговій категорії.

Умови виконання розрядних вимог

1. Спортсмен вважається таким, що взяв участь у змаганнях, якщо він брав старт у більш як 30 % перетягувань у ході змагань.

2. Розрядність команди визначається за розрядом більшості учасників команди.

IX. Подолання смуги перешкод.

I, II, III розряди: виконати нормативи, вказані в таблиці.

Підрозділи	Розряди	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод у поєднанні з бігом на 200 м (хв.с.)	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод у поєднанні з бігом на 400 м (хв.с.)
Особовий склад усіх родів військ.	I	1,55	2,20
	II	2,05	2,30
	III	2,15	2,45

X. Стрільба з табельної зброї

Майстер спорту України, кандидат у майстри спорту, I,II, III розряди: набрати кількість очок, вказаних у таблиці

№ з/п	Види багатоборств, вправи	Звання		Розряди		
		МС	КМС	I р.	II р.	III р.
1.	ПМ-1 (№ 4 — грудна)	—	—	—	95	98
2.	ПМ-1 (№ 4 з чорним колом)	—	—	85	80	75
3.	ПМ-2 (№4 грудна)	290	285	275	265	255
4.	ПМ-3 (№4 грудна)	270	264	254	240	225
5.	АК-1	—	—	95	90	85
6.	АК-2	—	—	16/18	13/15	11/13
7.	АК-3 (№4 грудна)	285	275	265	255	245
8.	СВ-1	265	255	245	235	230
9.	СВ-2	190	185	180	175	170

Примітка:

Для вправи АК-2 у чисельнику — норматив при стрільбі з автомата калібру 7,62 мм; у знаменнику — 5,45 мм. Умови виконання розрядних вимог.

1. У всіх військово-прикладних видах спорту спортивні звання і розряди присвоюються за умови виконання нормативів і дотримання наступних вимог:

— "Майстер спорту України" — посісти 1-6 місце на чемпіонатах Збройних Сил України, міжнародних змаганнях рівня вище ніж зазначені

або 1-2 місце на першості Сухопутних військ Збройних Сил України, оперативного командування;

— "кандидат у майстри спорту" — виконати нормативні вимоги на першості Сухопутних військ Збройних Сил України, ОК, об'єднання, військово-навчального закладу;

— "І розряд" — на першості з'єднання, військової частини;

— "ІІ розряд" — на першості військової частини, батальйону;

— "ІІІ розряд" — на першості батальйону, роти.

2. Звання і розряди присвоюються:

— "Майстер спорту України" — Державним комітетом України з фізичної культури і спорту;

— "кандидат у майстри спорту" — Спортивним комітетом МО України, Головнокомандувачем Сухопутних військ Збройних Сил України, командувачем військами оперативного командування;

— "І розряд" — командирами об'єднань, начальниками родів військ і військово-навчальних закладів МО України;

— "ІІ розряд" — командирами з'єднань (бригад);

— "ІІІ розряд" — командирами військових частин.

3. Звання і розряди присвоюються, якщо у склад головної суддівської колегії і старших суддів по вправах входили не менше, ніж визначено суддів не нижчої кваліфікації, ніж:

— "Майстер спорту України" з усіх видів спорту окрім військово-прикладних — троє суддів національної категорії, 5 суддів 1 категорії;

— "Майстер спорту України" з військово-прикладних видів спорту — один суддя національної категорії, два судді 1 категорії;

— "кандидат у майстри спорту" — троє суддів 1 категорії;

— "І розряд" — один суддя 1 категорії, два судді 2 категорії;

— "ІІ розряд" — один суддя 2 категорії, два судді 3 категорії;

— "ІІІ розряд" — три судді 3 категорії.

Додаток 11

Комплекс вправ фізкультурної паузи для офіцерів штабів і установ

1. Ходьба, тримаючись прямо, з високим підніманням колін, повільні махи руками. Дихання довільне. Виконувати 1 хвилину.

2. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахили головою вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи головою вліво, вправо. Виконувати по 6 разів. Дихання довільне.

3. Вихідне положення – стройова стійка. Руки перед собою, стиснення пальців у кулак, розтирання пальців рук. Виконувати 15-20 сек. Дихання довільне.

4. Вихідне положення – стройова стійка: права рука вгору, ліва вниз, пальці стиснуті в кулак. 2 ривки руками назад – вдих; змінити положення рук, 2 ривки руками назад – видих. Виконувати 8-10 разів.

5. Вихідне положення – стройова стійка: руки зігнуті в ліктях перед собою, 2 ривки зігнутими руками назад – видих; 2 ривки прямими руками назад з максимальним поворотом тулуба вправо – вдих. Так само вліво. Виконувати 6 разів у кожен бік.

6. Вихідне положення – ноги нарізно, руки на поясі. Нахил вправо, ліву руку за голову – вдих, вихідне положення – видих. Те саме вліво. Виконувати 6-8 разів в кожен бік.

7. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилитись уперед, торкнутися правою рукою лівого носка, вихідне положення. Те саме лівою рукою. Видих під час нахилу. Виконувати по 10 разів до кожної ноги.

8. Вихідне положення – стройова стійка. Підняти руки через сторони вгору, потягнутись – вдих; присісти, руки на коліна (тулуб прямо), 2 стрибки (у положенні присівши) – видих; вихідне положення. Виконувати 10 разів.

9. Вихідне положення – ноги разом, руки в упорі (на стіл, крісло, підвіконня). Згинання та розгинання рук. Дихання довільне. Виконувати 20-30 разів.

10. Ходьба. Руки через сторони вгору – вдих; опустити – видих. Поглиблене дихання з акцентом на повний видих. Виконувати 6 разів.

11. Вихідне положення – стройова стійка: руки через сторони вгору – вдих; послідовно розслабити руки, згинаючи в кистях, ліктях, опустити вниз, розслабити шию – видих. Темп повільний. Стройова стійка. Виконувати 6 разів.

12. Вихідне положення – стройова стійка: 1 – зігнути в лікті праву руку; 2 – зігнути ліву руку; 3 – випростати вгору праву руку; 4 – випростати вгору ліву руку; 5 – зігнути в лікті праву руку; 6 – зігнути ліву руку; 7 – опустити вниз праву руку; 8 – опустити вниз ліву руку. Дихання довільне. Виконувати 6 разів.

Додаток 12

Комплекс фізичних вправ №1 для військовослужбовців-жінок перед заступленням на варту та бойове чергування.

1. Ходьба в темпі 60-80 кроків за хвилину. Дихання довільне. Виконувати 1 хвилину.

2. Вихідне положення – основна стійка. Підняти руки через сторони вгору, потягнутись – вдих, опустити – видих. Виконувати 6-8 разів.

3. Вихідне положення. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахили головою вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи головою вліво, вправо. Виконувати по 6 разів. Дихання довільне.

4. Вихідне положення – основна стійка. Руки перед собою, стиснення пальців в кулак, розтирання пальців рук. Дихання довільне.

5 Вихідне положення – основна стійка. Руки до плечей, колові рухи руками вперед, назад, виконувати по 12 разів. Дихання довільне.

6. Вихідне положення – руки на поясі, ноги на ширині плечей. Відвести праву руку назад в сторону, подивитися на долоню – вдихнути, руку на пояс – видихнути. Так само лівою рукою. Виконувати по 8 разів у кожен бік.

7. Вихідне положення – ноги разом, руки за головою. Підняти зігнуту в коліні ногу, дотягнутись до неї ліктем протилежної руки і доторкнутись до коліна ліктем. Так само з іншої ноги, виконувати по 10 разів. Видих під час нахилу.

8. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахил вправо, з випростанням рук, вихідне положення. Так само вліво. Виконувати по 6 разів. Видих під час нахилу.

9. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилитись уперед, торкнутися правою рукою лівого носка, вихідне положення. Так само лівою рукою. Видих під час нахилу. Виконувати по 10 разів до кожної ноги.

10. Вихідне положення – стройова стійка. Присісти, руки на коліна (тулуб прямо), встати на праву ногу, лівою мах назад, руки вгору, дивитися прямо. Присісти, руки на коліна, встати на ліву ногу, мах правою назад, руки вгору. Видих під час присідання. Виконувати 8 разів кожною ногою.

11. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Колові рухи тулубом праворуч, ліворуч. Виконувати 6 разів у кожен бік. Дихання довільне.

12. Вихідне положення – стройова стійка, руки на поясі. Стрибки – ноги разом, навхрест, ноги вперед-назад. Дихання довільне. Виконувати 30-40 секунд.

13. Ходьба. Руки через сторони вгору – вдих; опустити – видих. Поглиблене дихання з акцентом на повний видих. Виконувати 6 разів.

14. Вихідне положення – стройова стійка, зігнути в лікті праву руку; 2 – зігнути ліву руку; 3 – випростати вгору праву руку; 4 – випростати вгору ліву руку; 5 – зігнути в лікті праву руку; 6 – зігнути ліву руку; 7 – опустити вниз праву руку; 8 – опустити вниз ліву руку. Дихання довільне. Виконувати 6 разів.

Комплекс фізичних вправ №2 для військовослужбовців-жінок, що виконується під час перерв у службовій діяльності.

1. Ходьба, тримаючись прямо, повільні махи руками. Дихання довільне. Виконувати 1 хвилину.

2. Вихідне положення – стройова стійка – руки вперед, піднятись на носки – вдих; стати на повну ступню, руки опустити і відвести назад, нахилитися вперед, тримати 4-5 сек. – видих. Виконувати 6 разів.

3. Вихідне положення – стройова стійка – руки зігнуті в ліктях перед собою, 2 ривки зігнутими руками назад – видих; 2 ривки прямими руками назад з максимальним поворотом тулуба вправо – вдих. Так само вліво. Виконувати 6 разів у кожен бік.

4.Основна стійка – ноги нарізно, руки на поясі. Нахил вправо, ліву руку за голову – вдих, вихідне положення – видих. Те саме вліво. Виконувати 6-8 разів у кожен бік.

5. Вихідне положення – ноги нарізно, руки на поясі. Колові рухи тулубом вліво, вправо. Дихання довільне. Виконувати 6 разів у кожен бік.

6. Вихідне положення – стройова стійка боком до опори (крісло, стіл), тримаючись однією рукою, вільна рука – на поясі, махи вперед – назад розслабленою (віддаленою від опори) ногою. Дихання довільне. Виконувати 10-15 разів кожною ногою.

7. Вихідне положення – ноги нарізно, руки на поясі, присісти на правій нозі, руки вперед – видих; вихідне положення – вдих. Виконувати 4 рази у кожен бік.

8. Вихідне положення – стройова стійка. Руки зігнуті в ліктях, легкий біг у повільному темпі. Дихання довільне, через ніс. Виконувати 30 сек.

9. Вихідне положення – стройова стійка. Руки через сторони вгору – вдих; послідовно розслабити руки, згинаючи в кистях, ліктях, опустити до низу, розслабити шию – видих. Темп повільний. Виконувати 6 разів.

10 . Вихідне положення – стройова стійка. 1 – зігнути в лікті праву руку; 2 – зігнути ліву руку; 3 – випростати вгору праву руку; 4 – випростати вгору ліву руку; 5 – зігнути в лікті праву руку; 6 – зігнути ліву руку; 7 – опустити вниз праву руку; 8 – опустити вниз ліву руку. Дихання довільне. Виконувати 6 разів.

Комплекс фізичних вправ №3
для військовослужбовців–жінок, що виконується на робочих місцях під час перерв у службовій діяльності.

1. Вихідне положення – сидячи біля робочого місця, руки на колінах. Стиснути руки в кулак, нахилити голову, зігнутись (до відмови) уперед – видих; розжати пальці рук, відвести голову, вигнутись (до відмови) назад – вдих. Темп повільний. Виконувати 8 разів.

2. Вихідне положення – сидячи біля робочого місця, руками триматись за сидіння. Нахили головою вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи головою вліво, вправо. Виконувати 6 разів у кожен бік. Дихання довільне.

3. Вихідне положення – сидячи біля робочого місця, руки до плечей, колові рухи руками вперед, назад, виконувати 12 разів у кожен бік. Дихання довільне.

4. Вихідне положення – сидячи біля робочого місця, руки на поясі. Три пружні нахили вправо, голову прямо – видих, вихідне положення – вдих. Так само вліво. Виконувати 6 разів у кожен бік.

5. Вихідне положення – сидячи біля робочого місця, ноги нарізно і зігнуті в колінах, руками спертись на сидіння – прогнутись, голову назад – вдих; вихідне положення – видих. Виконувати 8 разів.

6 . Вихідне положення – сидячи біля робочого місця, ноги прямі, руки опущені. Зігнути праву ногу в коліні і руками підтягнути її до грудей – видих; вихідне положення – вдих. Виконувати 6 разів кожною ногою.

7. Вихідне положення – сидячи біля робочого місця, ноги зігнуті в колінах, руки за головою. Колові рухи ногами – "велосипед". Дихання довільне. Виконувати 20-30 сек.

8. Вихідне положення – ноги нарізно, руки на животі. Поплескування пальцями по животі, ребрах – вдих, опустити руки, розслабитись – видих. Виконувати 6 разів.

Комплекс спеціальної гімнастики № 4 для очей

1. Швидко покліпати очима. Виконувати 20-30 разів.

2. Міцно замружити очі на 6-8 сек., потім на той же час широко їх відкрити. Виконувати 6-8 разів.

3. Подивитися вдалину – 6-8 сек., потім, на той же час – перед собою. Виконувати 8-10 разів.

4. Дивитись, окреслюючи очима маленьке коло – 2-3 сек., потім – велике коло – 2-3 сек. Виконувати 6 разів.

Комплекс ранкової гімнастики
для військовослужбовців жіночого контингенту №5 (у приміщенні).

Вихідне положення – стройова стійка.

1 – руки вперед, долоні вниз, дивитися прямо;

2 – крок вправо (на ширину плечей), руки в сторони, долоні вгору, дивитися прямо;

3 – потягнутись, руки вгору, дивитися на них;
4 – ноги на ширині плечей, руки на пояс;
5 – поворот тулуба вправо до відказу (ноги прямі), руки в сторони (лопатки з'єднати), дивитися на праву кисть;
6 – ноги на ширині плечей, руки на пояс, дивитися прямо;
7 – поворот тулуба вліво до відказу (ноги прямі), руки в сторони (лопатки з'єднати), дивитися на ліву кисть;
8 – приставити праву ногу, руки на пояс, дивитися прямо;
9 – мах правою ногою в сторону (90º), руки в сторони;
10 – випад на правій нозі, руки навхрест перед собою, голову прямо;
11 – поштовхом правої (мах 90º), руки в сторони;
12 – вихідне положення;
13 – мах лівою ногою в сторону (90º), руки в сторони;
14 – випад на лівій нозі, руки навхрест перед собою, голову прямо;
15 – поштовхом лівої ноги (мах 90º), руки в сторони;
16 – вихідне положення.
Виконати 4 рази.
Вправи на розслаблення, біг на місці протягом 2-3 хвилин, вправи на дихання.

Комплекс ранкової гімнастики для військовослужбовців жіночого контингенту № 6 (на відкритому повітрі).

1. Ходьба – навшпиньках, п'ятках, зовнішній і внутрішній сторонах стопи, у напівприсіді, повному присіді, з різними положеннями рук і тулуба, в різних напрямках і темпі.
2. Біг – на носках, повній стопі, спиною вперед, боком, приставним кроком ліворуч, праворуч, з високим підніманням п'яток назад, колін і стегна вперед тощо.
3. Потягування, наклони головою, колові рухи головою.
4. Вправи для верхніх кінцівок – розтирання, розтягування, колові рухи, ривки.
5. Вправи для нижніх кінцівок – розтирання, розтягування, колові рухи в гомілковостопних, колінних суглобах, напівприсіди, присідання, випади, напівшпагати, шпагати, махи.
6. Вправи для тулуба – нахили вперед, убік, назад, з різних вихідних положень (основної стійки, стоячи на колінах, сидячи на п'ятках, з упору стоячи на колінах, лежачи на спині, животі, боці з опорою на передпліччя), самостійно, з допомогою, у варіативних умовах тощо.
7. Стрибкові вправи – на двох ногах, на одній, з просуванням в різних напрямках, з обтяженням, на підвищення 30-50 см, з предметами (скакалка, м'яч), індивідуальні, з партнеркою тощо.
8. Легкий біг 300 метрів.
9. Вправи на розслаблення та дихальні вправи.

ЗМІСТ

Підп. до друку 24.12.2001. Формат 60×84 1/16.
Папір друк. № 1. Спосіб друку офсетний. Умовн. друк. арк. 9,5.
Умовн. фарбо-відб. 9,5. Обл.-вид. арк. 7,4.
Тираж 1000. Зам. 1-4025

ЗАТ “ВІПОЛ”, ДК № 15
03151, м. Київ, вул. Волинська, 60